WILLIAM
BUHLMAN



AVENTURAS
FUERA DEL CUERPO

(CÓMO REALIZAR VIAJES EXTRACORPORALES)

Título original: ADVENTURES BEYOND THE BODY (1996)

Edición en español: año 2001

A mi esposa, Susan,
y nuestros hijos, Alex y Eric,
con todo mi amor.

Prefacio

Hace quinientos años, un puñado de valerosos exploradores atravesó el océano en busca de un nuevo continente, una tierra misteriosa, oculta por un mar sin explorar del que no existía mapa alguno. Muchos consideraron estos viajes como una pérdida de tiempo y de recursos. De hecho, la civilización moderna se había desarrollado durante siglos sin este tipo de exploración.

Contra todo pronóstico, este grupo de exploradores se arriesgó a proseguir, impulsados hacia lo desconocido por un ardiente deseo de descubrimiento. Abandonaron la comodidad de sus hogares para embarcarse en un viaje allende los horizontes conocidos. Afrontando sus temores y sus dudas, así como los de la sociedad, se mantuvieron firmes en su propósito, hasta que finalmente lograron su meta, su descubrimiento.

En la actualidad estamos ante el mismo tipo de exploración: tenemos un océano de energía sin explorar en espera de ser conquistado por quienes posean la visión y el valor suficientes para ir más allá de los límites de sus horizontes físicos. Como en el pasado, la visión del explorador debe traspasar la frontera física. Igual que en el pasado, el explorador debe poseer el impulso y la decisión de viajar allende los límites conocidos por la sociedad y por la ciencia. Debe viajar solo, lejos de las masas que se aferran a la firme seguridad de la tierra firme.

Igual que en el pasado, una sola razón impulsa a los exploradores: la necesidad de descubrir por sí mismos, porque aceptar algo que no sea un conocimiento de primera mano sería rendirse a las ideas y a las suposiciones de quienes sólo conocen la tierra sólida.

En este momento, cada uno de nosotros tiene la oportunidad de ir más allá de las fronteras de lo físico y de convertirse en explorador.

Todos podemos compartir esta fantástica aventura.

Primera parte

LA EXPLORACIÓN DE LO MISTERIOSO

Capítulo 1

Los primeros viajes

La experiencia más hermosa que podemos tener es lo misterioso. Es la emoción fundamental de la que nace todo arte y ciencia verdaderos. Quien no la conozca y ya no pueda sorprenderse ni maravillarse, es como si estuviera muerto y sus ojos estuvieran cerrados.

Estas palabras, escritas por Albert Einstein hace ya mucho tiempo, se grabaron para siempre en mi mente.

Hace veinte años creía firmemente que el mundo físico que vemos y experimentamos era la única realidad existente. Creía lo que me contaban mis ojos: que la vida no tenía misterios ocultos, sólo incontables formas de materia que vivía y moría. Los hechos estaban claros, no existían evidencias ni pruebas de mundos no físicos ni de que nuestra existencia continuara después de la muerte. Ponía en duda la inteligencia de los débiles mentales que aceptaban conceptos ilógicos como el Cielo, Dios y la inmortalidad. Los consideraba cuentos de hadas creados para consolar a los débiles y manipular a las masas. Según yo, la vida era fácil de comprender: el mundo consistía en formas y materia sólidas, y la vida después de la muerte y el Cielo no eran sino pobres intentos humanos por crear una esperanza donde realmente no existía nada.

Poseía el conocimiento arrogante de quien juzga al mundo sólo con sus sentidos físicos y apoyaba mis conclusiones en las abrumadoras observaciones aportadas por la ciencia y la tecnología. Después de todo, si existía algo misterioso, con toda seguridad la ciencia lo tendría en cuenta.

Mis firmes convicciones sobre la realidad y la vida continuaron hasta junio de 1972. Durante una conversación con un vecino, mencionamos las posibilidades de que existiera vida después de la muerte. Procedí a presentar con vigor mis agnósticos puntos de vista. Para mi sorpresa, mi vecino no rebatió mis conclusiones; en lugar de ello, me contó una experiencia que había tenido varias semanas antes. Una noche, justo antes dormirse, le impresionó descubrirse flotando encima de su cuerpo. Completamente despierto *y* consciente, se asustó mucho y al instante volvió a su cuerpo físico. Inquieto, me dijo que no fue sueño ni imaginación, sino una experiencia completamente consciente.

Su experiencia despertó mi curiosidad y decidí investigar por mí mismo este extraño fenómeno. Después de varios días de búsqueda, descubrí numerosas referencias históricas sobre las vivencias extracorporales. Con cierto esfuerzo, descubrí un libro sobre el tema que describía cómo se inducen las experiencias fuera del cuerpo. Todo el asunto me parecía muy extraño y consideré que aquel libro era producto de una imaginación desbocada.

Por curiosidad, decidí probar una de aquellas técnicas antes de dormirme. Después de repetidos intentos durante varios días, comencé a sentirme un poco ridículo. En tres semanas, lo único singular que había experimentado era que recordaba mejor mis sueños. Cada día me convencía más de que todo aquel asunto era simplemente un sueño intenso o vívido, estimulado por aquellas técnicas que supuestamente ayudaban a salirse del cuerpo.

Una noche, aproximadamente a las once, me dormí mientras estaba realizando una de dichas técnicas y empecé a soñar que estaba sentado frente a una mesa redonda con varias personas. Todos parecían formularme preguntas relacionadas con mi desarrollo y mi estado de consciencia. En ese momento del sueño, comencé a sentirme muy mareado y una extraña somnolencia, como la que produce la novocaína, comenzó a extenderse por todo mi cuerpo. Incapaz de mantener la cabeza erguida, perdí el conocimiento, golpeando la mesa con la cabeza. Desperté al instante, completamente consciente, acostado en la cama de cara a la pared. Escuchaba un extraño zumbido y de algún modo me sentía diferente. Con el brazo extendido, intenté tocar la

pared que estaba frente a mí. Entonces observé sorprendido que mi mano penetraba en el muro; podía sentir su energía vibratoria como si tocara su estructura molecular íntima. En ese momento comprendí la abrumadora realidad, *¡Dios mío, no estoy en mi cuerpo!*

Impresionado, mi única idea fue *¡es real, Dios mío, es real!* Acostado en la cama, observé mi mano con incredulidad. Cuando intenté apretar el puño, sentí la presión de mis dedos; sentía mi mano completamente sólida, pero la pared física frente a mí parecía y se sentía como un material denso y brumoso.

Decidido a ponerme en pie, comencé a moverme sin esfuerzo hacia los pies de la cama, con mi mente desbocada por la realidad que percibía. De pie, palpé con rapidez mis brazos y mis piernas, para comprobar si eran sólidos y, para mi sorpresa, me sentí completamente sólido, completamente real. Pero a mi alrededor, los objetos físicos de la habitación ya no parecían tan reales ni sólidos; en lugar de ello, ahora parecían espejismos tridimensionales. Al mirar hacia abajo, percibí un bulto grande sobre mi cama. Sorprendido, vi que era la forma durmiente de mi cuerpo físico de cara al muro y en silencio.

Cuando concentré mi atención en el lado opuesto de la habitación, la pared pareció desaparecer de mi vista. Frente a mí, pude ver un campo amplio y verde que se extendía mucho más allá de mi habitación. Entonces vi una figura que me observaba en silencio a una distancia de aproximadamente diez metros. Era un hombre alto, de cabello oscuro, con barba y una túnica morada. Sobresaltado por su presencia, me asusté y al instante «volví» a mi cuerpo físico. Con una sacudida penetré en mi cuerpo y sentí una extraña sensación de adormecimiento y hormigueo que se desvaneció cuando abrí los ojos. Muy excitado, me senté, con la mente a punto de estallar al comprender lo que había ocurrido. Sabía que aquello era absolutamente real, no un sueño ni tampoco cosa de mi imaginación. La totalidad de mi consciencia personal había estado presente en ello.

De repente, todo lo que sabía de mi existencia y del mundo que me rodeaba tenía que ser reevaluado. Siempre había expresado serias dudas de que existiera algo más allá del mundo físico. En ese momento mi punto de vista cambió totalmente. Supe con certeza que existen otros mundos y que las personas como yo vivimos también en ellos. Y lo más importante, supe que mi cuerpo físico era sólo un vehículo temporal para el yo verdadero que está en su interior y que con la práctica podría separarme del cuerpo a voluntad.

Emocionado con mi descubrimiento, tomé un bolígrafo y papel y anoté exactamente lo que había ocurrido. Numerosas preguntas llenaban mi mente. ¿Por qué la inmensa mayoría de la raza humana desconoce este fenómeno? ¿Por qué las diferentes ciencias y religiones no lo investigan? ¿Es posible que este mundo invisible sea el «Cielo» mencionado en los textos religiosos? ¿Por qué los gobiernos no exploran este mundo de energía paralelo? ¿Es posible que nuestra abrumadora dependencia de las percepciones físicas nos haya conducido a pasar por alto una increíble vía de exploración y descubrimiento?

A medida que desaparecía la conmoción inicial de mi primera experiencia, comprendí que mi vida ya nunca sería igual. Cuanto más analizaba el significado de mi experiencia, más profunda la sentía. Todas mis ideas agnósticas habían desaparecido en una sola noche. Supe que tenía que revalorar todo lo que había aprendido desde la niñez, todo lo que había considerado verdadero. Era obvio que mis cómodas conclusiones acerca de la ciencia, la psicología, la religión y mi existencia habían estado basadas en una información incompleta. Me sentía emocionado, pero inquieto, pues mis anteriores conceptos acerca de la realidad no parecían ya válidos. Sentí un vacío cada vez mayor. En varias ocasiones, al comentar con amigos lo que había experimentado, lo encontraron demasiado extraño para tomarlo en serio. En 1972 el término *experiencia extracorporal* no se había acuñado todavía; en ese entonces la descripción más común era *proyección astral y* si uno les contaba a los demás que había abandonado su cuerpo, pensaban inmediatamente que estaría bajo el influjo de las drogas o que había enloquecido. Rápidamente descubrí que tenía que guardarme mis experiencias para mí o afrontar cierto grado de incredulidad e incluso burlas.

Después de mi primera experiencia fuera del cuerpo, mi mente desbordaba con innumerables posibilidades y preguntas. Desesperado por obtener información y guía, pasé varias semanas en bibliotecas y librerías en busca de conocimientos sobre el tema. Pronto descubrí que había muy poco; sólo se habían escrito unos cuantos libros sobre este tema, *y* algunos de ellos eran muy viejos *y* habían ya dejado de editarse. A finales de julio de 1972 me sentí solo.

Decidí concentrarme en la técnica que me había funcionado. Consistía en visualizar, mientras me dormía, un lugar físico que conociese bien. Igual que había hecho antes, imaginé el salón de la casa de mi madre con el máximo detalle posible. Al principio pareció difícil, pero después de algunas semanas, podía dibujar los detalles de la habitación cada vez con mayor claridad; comenzaron a definirse en mi mente los muebles, los diseños de las telas, las texturas e incluso las pequeñas imperfecciones de la madera y la pintura. Me di cuenta de que cuanto más me imaginaba a mí mismo interactuando con los objetos físicos, más detalladas se volvían mis visualizaciones. Con la práctica aprendí a caminar físicamente por la habitación y a memorizar los

elementos que contenía. También aprendí la importancia de «sentir» el ambiente con mi mente: la sensación de la alfombra bajo mis pies; la sensación al sentarme en una silla, caminar, encender una lámpara o incluso abrir la puerta. Cuantos más detalles incluía en mi visualización, más eficaces eran los resultados. Aunque al principio fue un reto, después de un tiempo fue divertido que mis visualizaciones cobraran vida en mi mente. En ese momento decidí llevar un diario para registrar mis experiencias extracorporales.

Anotación del 6 de agosto de 1972

> Me desperté a las 4 de la mañana, después de tres horas *y* media de sueño *y* comencé a leer un libro de experiencias fuera del cuerpo. Tras quince minutos de lectura, sentí sueño y decidí visualizar el salón de mi madre. Lo elegí porque lo conocía muy bien. Contenía varios artículos que yo había hecho en la escuela: un cenicero de metal, un tope de madera para la puerta y una acuarela marina. Mientras imaginaba la habitación, lentamente desplacé mi atención hacia los artículos que yo había elaborado. Lo más vívidamente que pude, me imaginé caminando por la sala, observando los muebles y las cosas hechas por mí. A medida que me concentraba en estos objetos comencé a ver la habitación con gran claridad. Trasladé mi atención de un objeto a otro y me imaginé tocando cada uno de ellos. Mientras me sumergía en las sensaciones y las vistas del salón, me quedé dormido. En unos segundos, me despertaron intensas vibraciones y un sonido estrepitoso en todo mi cuerpo. Me sentía como si estuviera dentro del reactor de un avión *y* mi cuerpo *y* mi mente estaban a punto de separarse por las vibraciones. Me impresionó y me asustó la intensidad de las vibraciones y los sonidos, por lo que volví a mi cuerpo. Cuando abrí los ojos estaba completamente aturdido y una extraña sensación hormigueante se extendía por todo el cuerpo. Durante los minutos siguientes, volvieron lentamente mis sensaciones físicas normales. Apenas podía creer la intensidad de aquellas vibraciones. Me quedé acostado y me pregunté qué eran aquellas vibraciones y aquellos sonidos y qué los provocaba. Sabía que no eran sensaciones físicas. Sólo pude suponer que de algún modo, tenían que ver con mi forma no física, tal vez eran el reconocimiento de la transferencia de mi consciencia desde mi cuerpo físico al no físico. O tal vez simplemente fui consciente de una transición o de un cambio vibratorio, necesario para tener la experiencia extracorporal. Fuese lo que fuese, el hecho es que me asusté muchísimo. Sin embargo, estaba decidido a encontrar lo que había detrás de esas extrañas vibraciones. Debían tener una explicación lógica.

La semana siguiente no ocurrió nada. Comencé a dudar de mí mismo y de mi capacidad para lograr la experiencia. Pero una noche, aproximadamente a las once, dormitaba mientras visualizaba el salón de mi madre. En pocos minutos me desperté, sorprendido por un zumbido penetrante y sintiendo vibraciones por todo mi cuerpo. Al abrir los ojos comprendí que la mitad de mí estaba fuera del cuerpo. Mi primera reacción fue de temor. Un pánico abrumador inundó mi mente y al instante volví a mi cuerpo. Al abrir los ojos físicos, descubrí que mi cuerpo físico estaba adormilado y hormigueaba; igual que antes, la sensación desapareció lentamente y volvieron mis sensaciones físicas normales. Me senté en la cama, impresionado por la intensidad de las vibraciones y los sonidos. Recuerdo claramente que dije en voz alta, «¿qué diablos ha sido eso?»

Al repasar la experiencia comprendí que carecía totalmente de preparación. Ante los primeros indicios de separación, un temor instintivo parecía inundarme.

Durante dos noches no ocurrió nada singular. La tercera noche me despertó una vibración y un adormecimiento extraños, que se extendían desde la nuca hasta el resto de mi cuerpo. Hice mi mejor esfuerzo por mantener la calma y controlar mi temor, pero no pude. Me sentía completamente fuera de control y muy vulnerable. Espontáneamente pensé en mi cuerpo físico y vi con sorpresa que las vibraciones desaparecieron lentamente. Cuando volvieron mis sensaciones físicas, me sentí decepcionado por haber perdido una gran oportunidad de exploración. En un esfuerzo por aprovechar el momento, me tranquilicé, dirigí mis ideas lejos del cuerpo físico y comencé a estimular la vuelta de las vibraciones. (Lo conseguí concentrándome en las sensaciones vibratorias que había experimentado en la nuca.)

Quince minutos después, ya tranquilizado y otra vez entre el sueño y la vigilia, las vibraciones volvieron. Comenzaron en la nuca y se extendieron por el cuerpo lentamente, haciéndome vibrar en lo que parecía un nivel superior de frecuencia o de energía. En esta ocasión conservé la calma y mi nivel de ansiedad disminuyó al darme cuenta de que podía disfrutar aquellas sensaciones vibratorias si estaba preparado para ellas. Un zumbido de tono alto parecía resonar en mi cuerpo y me sentía lleno de energía y ligero como una pluma. Cuando pensé en flotar percibí que me movía hacia arriba. Sentí que no pesaba nada y por primera vez las sensaciones eran absolutamente maravillosas.

Floté hasta el techo y lo toqué con mi mano. Sorprendido, comprendí que tocaba la sustancia energética del techo. Al presionar mi mano en la brumosa estructura molecular, sentí la hormigueante energía vibratoria del techo. Cuando retire mi mano del techo, observé que mi brazo brillaba con miles de luminosas chispas, blancas y azules. Por curiosidad, estiré mi otra mano y toqué mi brazo y, para mi sorpresa, parecía sólido. Al fijar la mirada en mi brazo, me hipnotizó la profundidad y la belleza de aquellos puntos luminosos. Comprendí que mi brazo era como un universo de estrellas. Es difícil de describir, pero me sentía atraído hacia el universo que era yo. En ese instante volví a mi cuerpo y las sensaciones de adormecimiento y hormigueo se retiraron rápidamente cuando abrí los ojos, todavía con algo de miedo.

4 de octubre de 1972

Estuve repitiendo en silencio la afirmación «estoy fuera del cuerpo», durante diez o quince minutos mientras me vencía el sueño. Intensifiqué mi afirmación todo lo posible al tiempo que me quedaba dormido. Casi al instante me despertaron intensas vibraciones y un zumbido eléctrico que me recorría todo el cuerpo. Me sobresalté y me inundó una intensa ola de temor. Entonces me tranquilicé repitiendo «la luz me protege». Lentamente se disipó el temor inicial mientras me veía rodeado por una esfera de luz protectora. Pensé en flotar y sentí que me levantaba de mi cuerpo físico. Me sentía ligero como una pluma, flotando lentamente hacia arriba. Mientras me alejaba de mi cuerpo me di cuenta de que las vibraciones y el zumbido habían disminuido a una tenue sensación arrulladora. Sintiéndome más seguro, abrí los ojos y vi el techo frente a mí a una distancia de medio metro. Me sorprendió que hubiera flotado tan alto e instintivamente pensé en mi cuerpo sobre la cama. Al instante regresé a mi cuerpo físico y percibí una extraña vibración cuando volvieron rápidamente mis sensaciones físicas. Acostado en la cama y repasando la experiencia, comprendí que las ideas dirigidas a mi cuerpo físico me volvieron él. Supe que era posible observar mi cuerpo físico, porque durante mi primera experiencia extracorporal, lo había percibido con claridad. Sospeché que la clave para observar el cuerpo físico era mantener la mente separada de lo emocional pero, lo más importante, debíamos mantener nuestras ideas lejos de nuestros cuerpos físicos; el más ligero pensamiento dirigido al cuerpo nos volvía a él inmediatamente. Debí haber pensado en dar la vuelta mientras flotaba; y luego debí haber observado mi cuerpo físico sin pensar en él.

2 de octubre de 1972

Desperté a las 3:15 tras dormir tres horas y media (dos períodos REM) y me fui al sofá del salón. Después de leer alrededor de cuarenta minutos, me dio sueño y comencé a aplicar una visualización diferente. Me imaginé como un brillante globo anaranjado lleno de helio. A medida que se expandía el globo me sentía cada vez más ligero. Intensifiqué mi visualización y la mantuve todo lo que pude. Mientras me quedaba dormido me desperté al sentir intensas vibraciones y un zumbido por todo el cuerpo. Reconocí que estaba preparado para separarme *y* pensé en flotar. Las vibraciones *y* los sonidos disminuyeron rápidamente mientras me separaba y flotaba hacia el techo. Por instinto, estiré los brazos para tocarlo pero, en lugar de ello, mis manos penetraron lentamente en la hormigueante sustancia vibratoria del techo. Sentí una ligera resistencia mientras las manos y los brazos atravesaban el techo. Al moverme lentamente hacia arriba, mi cuerpo penetró y atravesó el aislamiento, las vigas y el ático. Me invadió una intensa emoción cuando atravesé el tejado y floté sobre la casa. Pensé en ponerme en pie y al instante estaba erguido, parado en la parte más alta de la casa. Al mirar alrededor, distinguí claramente la antena de la televisión y la chimenea. Aunque era medianoche, el cielo y todo lo que me rodeaba estaba parcialmente iluminado por un brillo plateado. De pie encima de la casa, sentí una súbita necesidad de volar. Extendí los brazos, me deslicé hacia abajo por el tejado y volé sobre el patio. Lentamente descendí hasta llegar a un metro del suelo. Por alguna razón me sentía cada vez más pesado y seguí descendiendo hasta que estuve a sólo unos centímetros del césped. Pensé en «mantener el control» pero era demasiado tarde. Caí de bruces sobre la hierba. En ese preciso instante regresé a mi cuerpo físico. Volvieron mis sensaciones físicas y me pregunté por qué había perdido el control. ¿Por qué me volví tan pesado?

2 de noviembre de 1972

> Me despertó el sonido y la sensación de un zumbido intenso. Sentía como si mi cuerpo y mi mente se separaran con las vibraciones. Al principio me sorprendió la intensidad de las vibraciones, pero lentamente me tranquilicé y concentré toda mi atención en flotar lejos de mi cuerpo físico. En segundos lo hice y me alejé algunos metros de él. Noté que el sonido y las vibraciones se retiraban después de la separación completa. En su lugar quedó una serena sensación de calma. Sentía que no pesaba nada y flotaba como una nube. Pensé en acercarme a la puerta y pareció que automáticamente flotaba en esa dirección. Tenía una abrumadora sensación de libertad que hasta entonces no había sentido. Espontáneamente decidí volar y pensé en volar desde el tejado. Al instante me acerqué al techo, lo atravesé y llegué al tejado como un cohete. Me emocionó ver la rapidez de la respuesta y comencé a entender que mis ideas son la energía de mi propulsión personal. Extendí los brazos y me elevé cientos de metros en el aire. Debajo de mí vi los edificios y las calles de mi vecindario. Percibí una leve sensación tirante mientras me elevaba cada vez más sobre la ciudad de Baltimore. La sensación tirante aumentó y entonces pensé en mi cuerpo. Al instante regresé a él. Mi cuerpo físico estaba adormecido y hormigueante cuando abrí los ojos.

A medida que continuaron mis experiencias fuera del cuerpo, me fascinaron las estructuras de energía no física que observaba. Con cada experiencia me surgían más preguntas, hasta que fue para mí una obsesión comprender la naturaleza de las formas no físicas que encontraba. En un intento por comprender la relación entre los ambientes físico y no físico, desarrollé una serie de experimentos básicos. Por ejemplo, todos los días equilibraba un lápiz en el borde de mi mesita de noche. Quería ver si, de algún modo, podía mover el objeto físico con mi cuerpo no físico. Rápidamente descubrí que este simple experimento era más difícil de lo que parecía. Mi mayor obstáculo era intentar concentrarme en el experimento. En el momento de la separación mi mente volaba con posibilidades ilimitadas, y mi experimento parecía insignificante en comparación con las muchas maravillas que existían a mi disposición.

Con cada experimento comprendía mejor que mi estado de consciencia no física era muy sensible y respondía al más ligero pensamiento. Las ideas conscientes y subconscientes me impulsaban al instante en una dirección específica. Aprendí rápidamente que mi mente subconsciente ejercía mucho más control e influencia sobre mis acciones de lo que jamás había imaginado. A menudo, una idea completamente espontánea creaba una reacción inmediata. Por ejemplo, si pensaba en volar, lo cual ocurría a menudo, volaba sobre mi vecindario inmediatamente, atravesando el techo o los muros.

En forma gradual, comprendí que era absolutamente esencial conseguir un control consciente y absoluto durante los primeros segundos de la separación. Para lograrlo, probé diferentes formas. Al principio intenté concentrar toda mi atención en mi mano o en mi brazo inmediatamente después de la separación. Con esto esperaba concentrarme en una sola idea y lograr el control que buscaba. Esto provocó una extraña sensación de sumergirme en mí mismo. Aunque era estimulante, el resultado final no fue de control sino una sensación de estar hipnotizado y después atraído a un universo resplandeciente con brillantes estrellas azules.

Insatisfecho con los resultados, decidí tomar mi brazo no físico y concentrarme en las sensaciones del contacto. Me sorprendía descubrir una sensación de solidez en mi brazo no físico. Mi cuerpo no físico poseía una cualidad vibratoria inherente; se sentía completamente sólido, pero percibía la energía vibratoria de la sustancia de mi brazo. Rápidamente descubrí que mi cuerpo de energía era «real» en todos los sentidos, y parecía ser un duplicado exacto de mi cuerpo físico. También encontré que, cuando mis ideas se concentraban en mi cuerpo no físico, sentía una atracción hacia adentro, como si un profundo vacío en mi interior tirase de mí.

Durante varios meses repetí este procedimiento de autoexamen *y*, así, probando *y* equivocándome, aprendí acerca de mi cuerpo no físico. Después de numerosas observaciones, comprendí que mi forma física era como un molde de energía, de hecho, de energía consciente que asumía una forma temporal. El cuerpo que experimentaba cuando estaba fuera de mi cuerpo físico parecía el resultado de las expectativas de mi mente y de mis propios conceptos. Además, reconocí que concentrándome en mi cuerpo no físico creaba una fuerte tendencia de atracción interna hacia áreas que todavía no comenzaba a entender. Llegué a la conclusión de que necesitaba otro método para conseguir el control consciente.

Después de casi un año, frustrado por los numerosos intentos fallidos de conseguir un control completo, comprendí que estaba haciendo el proceso más complicado de lo que debía ser. Durante una experiencia extracorporal, espontáneamente grité: «¡Quiero control!» Inmediatamente sentí que mi mente analítica mejoraba. Estaba en pie, a los pies de la cama y mi visión funcionaba, pero permanecía ligeramente desenfocada, por lo que grité «¡claridad!» Automáticamente mi visión se enfocó y sentí que subía un torrente de energía y de consciencia por mi cuerpo y mi mente. Me quedé fascinado. Por primera vez sentí un control completo: estaba presente toda mi consciencia interna y me sentía mejor que en mi estado de consciencia

físico normal. Mis pensamientos eran claros y muy vivos.

De repente comprendí que la clave para lograr el control era simplemente pedir un control de consciencia completo justo después de la separación. También empecé a entender la importancia de concentrar mis pensamientos y la necesidad de ser muy concreto cuando pedía algo. En una ocasión, inmediatamente después de la separación, dije en voz alta «quiero consciencia completa al despertar» y al instante volví a mi cuerpo físico. Descubrí que esa parte de mi mente tomaba mis pensamientos al pie de la letra. Al elegir torpemente la palabra despertar, la interpretó como el despertar físico. Después de varios meses de experimentar con distintas frases, me di cuenta de que inadvertidamente me había programado para pensar «control» durante cada experiencia extracorporal. Pronto descubrí que lo hacía automáticamente en el momento en que flotaba y me alejaba de mi cuerpo. Después de un año de pruebas y equivocaciones, supe que finalmente estaba en el camino correcto.

En este periodo proseguí con mis experimentos del lápiz. Durante varias experiencias extracorporales, intenté mover el lápiz que permanecía en equilibrio sobre la mesita de noche y me sorprendió descubrir que la frecuencia (la densidad) vibratoria de mi cuerpo no físico parecía determinar si el lápiz, o incluso la habitación, eran visibles para mí o no. Lentamente comprendí que el ambiente que observaba no era el mundo físico, como había supuesto. Comprendí que las estructuras que normalmente observaba cuando estaba fuera del cuerpo eran estructuras no físicas. En forma gradual, todo empezó a integrarse en un concepto total. Comprendí por qué había ligeras diferencias entre los muebles físicos y los no físicos, al igual que entre los demás objetos. Por ejemplo, a menudo los muros no físicos tenían un color diferente, y también eran distintas las formas y los estilos de los muebles y de las alfombras. Estas diferencias solían ser mínimas, pero perceptibles.

Para que yo pudiera ver mi entorno físico normal, mi frecuencia vibratoria interna debía ser relativamente densa o lenta. También observé que el simple acto de pedir consciencia y claridad parecía aumentar automáticamente la frecuencia de mi cuerpo no físico.

En un esfuerzo por hacer más realistas mis experimentos, puse lápices en tres zonas distintas que normalmente atravesaba al dejar mi cuerpo. Esperaba ver los lápices a un lado o al pie de la cama cuando pasara a través de ellos. Recuerdo que en una ocasión mi madre me preguntó «¿por qué dejaste ahí esos lápices?» Imagine lo difícil que es explicar esto a alguien sin parecer loco.

Tras varias semanas, después de la separación finalmente me concentré en uno de los lápices. Al ir hacia el lado de la cama, me concentré en el lápiz que estaba en la orilla de la cómoda. Al principio, mi visión parecía borrosa, como desincronizada, por lo que exclamé en voz alta «¡claridad!» Al instante mi visión se enfocó. Pude ver claramente el lápiz frente a mí; sin embargo, parecía una forma tridimensional brumosa con sustancia. Me acerqué, lo toqué con la mano y capté una ligera sensación vibratoria mientras mis dedos atravesaban la sustancia del lápiz. Frustrado, lo intenté de nuevo pero con los mismos resultados. Concentrando mi atención, comprendí que mi cuerpo no físico era obviamente menos denso que el lápiz y espontáneamente dije «necesito más densidad». Con un sobresalto, volví a mi cuerpo físico. Cuando recuperé mis sensaciones físicas, no pude evitar reírme: se había cumplido mi petición. Recordé que las peticiones que yo hacía estando fuera del cuerpo eran tomadas literalmente. Parecía que había poco espacio para interpretaciones o matices. Debía recordar que necesitaba ser muy específico en cada petición. Tal vez algo como «quiero mover este lápiz» hubiera sido más eficaz.

Algunos años después, practicando la autohipnosis con una vela encendida, tuve una experiencia que tiene que ver con esto. Después de la separación me puse en pie junto a la vela y decidí apagarla de un soplido. Para mi sorpresa, se apagó inmediatamente. Al volver a mi cuerpo físico, abrí los ojos y descubrí que la vela física todavía estaba ardiendo. Después de analizar lo ocurrido comprendí que debí haber apagado una vela en una dimensión paralela muy cercana a la física. Esta dimensión es un duplicado del mundo físico, formado con energía relativamente densa.

Este experimento es importante porque nos da la evidencia de que los ambientes y los objetos que se encuentran durante los viajes fuera del cuerpo existen de un modo independiente del universo físico. Al parecer no estamos observando el mundo físico desde una perspectiva diferente, como muchos creen, sino interactuando en una dimensión paralela, pero separada.

21 de junio de 1973

Me desperté a las 5:00 de la mañana y me pasé al sofá. Después de leer unos quince minutos, me dio sueño y decidí probar algo nuevo. Tomé una hoja de papel y comencé a escribir afirmaciones

extracorporales. «Ahora estoy fuera de mi cuerpo». Mientras las escribía, las repetía verbalmente. Después de escribir aproximadamente cincuenta, apenas podía mantener los ojos abiertos. Mientras me quedaba dormido, repetí las afirmaciones mentalmente.

Me despertó un extraño adormecimiento y vibraciones en todo el cuerpo. Permanecí lo más tranquilo posible y me concentré en la sensación de flotar hacia arriba. Después de varios segundos, sentí que me elevaba y salía del cuerpo. Me quedé en pie junto a mi cuerpo y caminé hacia la ventana. Mi visión estaba desenfocada y pedí claridad. Sólo mejoró un poco, por lo que repetí la petición, esta vez en forma más resuelta: «¡necesito claridad ya!» Al instante, mi consciencia se aclaró. Sentí mi cuerpo más ligero y con más energía. Estaba vibrantemente despierto *y* consciente *y* decidí volar. Estiré los brazos, di un pequeño salto y atravesé volando el techo, hasta llegar a cientos de metros sobre mi vecindario. Giré mis brazos ligeramente y me equilibré. Era muy estimulante. Me sentía completamente libre y volé sobre la ciudad de Catonsville. Aunque era de noche, el paisaje estaba iluminado con un brillo plateado. Debajo de mí, las casas y las calles parecían un jardín de Navidad. De repente, percibí una sensación tirante en la espalda y espontáneamente pensé en mi cuerpo. Esto me hizo regresar, con un sobresalto. Desperté con un ligero adormecimiento y un hormigueo en todo el cuerpo.

3 de julio de 1973

Desperté con el sonido y la sensación de un zumbido intenso. Sentía como si mi cuerpo y mi mente estuvieran dentro de un motor. Al principio, me sorprendió la intensidad de las vibraciones, pero lentamente me tranquilicé y dirigí toda mi atención a la idea de flotar lejos de mi cuerpo. Me separé y floté hacia el techo. Después de la separación observé que había desaparecido el atronador sonido. Mientras flotaba a un metro y medio por encima de mi cuerpo, las vibraciones fueron sustituidas por una sensación de calma. Parecía que no pesaba nada y flotaba como una nube. Ante la simple idea de avanzar hacia la puerta, me vi impulsado automáticamente en esa dirección. Concentrando mis ideas, pensé en el salón y floté directamente allí. No podía creer que fuera tan fácil y natural. Pensé en ponerme en pie y ya estaba en pie en el salón examinando lo que me rodeaba. Todo me parecía familiar, excepto que los muros tenían un color amarillo claro en lugar de blanco y algunos de los muebles eran ligeramente distintos de sus contrapartes físicas. Por ejemplo, una antigua mecedora con una cabeza de león se veía igual, pero la mesa del café era diferente. La mesa física era de estilo moderno, mientras que su contraparte no física parecía del siglo XVIII.

Mientras miraba en derredor comprendí que veía a través del contorno brumoso de los muros físicos. Cuando me concentré en el muro del salón, parecieron desvanecerse su forma y su sustancia hasta llegar a desaparecer. Tenía ante mí un ambiente completamente nuevo, una pradera irregular que se extendía hasta donde me alcanzaba la vista. Avancé varios pasos y entré al nuevo terreno. Mientras observaba la pradera, me di cuenta de que había un hombre a unos veinte metros de distancia. Me observaba atentamente pero no se acercaba. Durante varios minutos, miré en dirección a él. Tenía el cabello oscuro, una barba bien afeitada y una túnica morada que le llegaba hasta las rodillas. Reconoció mi mirada asintiendo con la cabeza y esbozando una breve sonrisa. La situación era abrumadora. Me sentía inquieto y no sabía qué hacer. ¿Debía acercarme y hablar con este extraño o evitarlo? Mi dilema se resolvió rápidamente pues antes de darme cuenta estaba de vuelta en mi cuerpo físico. Acostado en mi cama me asaltó la idea de que este hombre podía ser la misma persona que vi durante mi primera experiencia fuera del cuerpo. Cuanto más revisaba su aspecto, más me convencía de que este hombre no era un residente no físico «ocasional»; más bien parecía observar todos mis movimientos. También era evidente que no tenía intención de acercarse o comunicarse conmigo. Supuse que sabía que un movimiento de su parte hacia mí probablemente me hubiera asustado; el simple hecho de ver a alguien fue ya bastante inquietante. Durante varios días, la curiosidad en relación con este hombre ocupó mi mente. ¿Qué intentaba y qué se proponía? Me preguntaba si sería algún tipo de guía que observaba mi progreso. Además, me preguntaba si todos los que se aventuran fuera del cuerpo tienen alguien que los observe. Era evidente que él no deseaba interferir; de hecho, cuando lo vi pareció casi sorprendido. Sólo pude especular que probablemente observaba mis experiencias extracorporales desde un nivel vibratorio ligeramente diferente para que yo no lo viera. Cuando concentré mi atención, debí elevar mi frecuencia vibratoria y entonces pude ver más allá de mi ambiente normal. Al comparar esta experiencia con la primera, comprendí que fueron similares en muchos aspectos. La principal diferencia estribó en que está vez mi control y mi visión habían sido mejores.

Cuanto más analizaba mis experiencias, más comprendía que debía volver a valorar todo lo que creía cierto o consideraba verdadero. Por ejemplo, el «hecho» largo tiempo aceptado de que nuestra consciencia es el resultado de una actividad electroquímica dentro del cerebro resultaba una conclusión risible obtenida partiendo de información obviamente incompleta. Ahora sabía que el cerebro tenía otras funciones, posiblemente como un elemento de transferencia biológica entre la mente no física y el cuerpo físico. Me quedó claro que el cerebro físico es similar al disco duro de un ordenador, que almacena la información y los recuerdos necesarios para apoyar y hacer funcionar nuestro vehículo biológico temporal.

Conforme continuaron mis experiencias extracorporales, esta observación se confirmó una y otra vez. Una cosa era cierta, yo podía pensar sin mi cerebro físico; podía crear, analizar y recordar ideas. También reconocía que existían diferencias definidas. Por ejemplo, cuando estaba fuera del cuerpo, era más espontáneo y sincero que en mi cuerpo físico. Me sentía motivado a hacer cosas que ni siquiera se me hubieran ocurrido mientras estaba en mi cuerpo. Por ejemplo, a menudo pensaba en volar e instantáneamente salía de la habitación y planeaba sobre el vecindario o me encontraba volando sobre extraños paisajes que ni siquiera identificaba. A veces sospechaba que estaba siendo dirigido por una parte mía desconocida y más expansiva. Con frecuencia mis ideas espontáneas me conducían a situaciones y experiencias que me permitían discernir áreas o sucesos relacionados con mi pasado o mi presente. En numerosas ocasiones, no comprendí la razón de estas experiencias hasta semanas o incluso años después.

La experiencia siguiente me produjo un efecto profundo. Por primera vez, comprendí en realidad el potencial ilimitado de las exploraciones no físicas.

9 de julio de 1973

Alrededor del mediodía decidí dormir una siesta. Visualicé el salón de mi madre mientras me quedaba dormido. Una sensación de adormecimiento y hormigueo se extendió por mi cuerpo. Disfrutaba dicha sensación y salí con facilidad de mi cuerpo. La emoción me embargaba mientras me dirigía hacia los pies de la cama. Al mirar a mi alrededor, sentí la súbita necesidad de ver a una joven que vivía en el apartamento que estaba arriba del mío. Al instante, subía flotando y sentí que mi cabeza atravesaba el techo. Durante un momento me atoré en el techo y me empezó a dar miedo. Dije en voz alta «abajo» y al instante me encontré en el suelo. Con una sensación de alivio me tranquilicé y me concentré. Me dirigí a la puerta de mi habitación y entré. Mientras cruzaba la puerta sentí una leve sensación hormigueante, pero no tuve ningún problema; de cerca, la puerta tenía un aspecto brumoso. Entré en el salón caminando normalmente, me dirigí hacia la puerta principal cuando de repente, a mi derecha, escuché claramente una voz de hombre llamándome por mi nombre.

-¡Willie!

Sobresaltado, busqué a mi alrededor y vi que había un hombre sentado en el sofá. Parecía tener casi treinta años y, de algún modo, sentía que lo conocía.

-Willie, me alegro de verte.

Reconocí su voz y supe inmediatamente que era mi tío Hilton. Impresionado por su presencia, sólo lo miré mientras él me hablaba.

-Apuesto a que te sorprende verme.

Se rió y continuó.

-Tuve algunos problemas con el techo.

Me acerqué y le dije:

-Tío Hilton, ¿en verdad eres tú?

Volvió a sonreír.

-Sí, soy yo.

Lo observé atentamente. Parecía veinte años más joven y mucho más delgado que cuando murió.

Parecía que le divertía mi mirada y dijo:

-Vaya, estoy tan sorprendido como tú de que hayas venido a verme.

Su tono se hizo más serio.

-Willie, ¿cómo has aprendido a hacer esto?

Su pregunta me sorprendió y contesté.

-Simplemente lo intenté y funcionó.

-Pocas personas pueden hacer lo que hiciste. Todos estamos muy sorprendidos.

Me observaba, esperando mi respuesta.

Mientras lo miraba, la realidad de la situación resultaba abrumadora. Por alguna razón, sentí una súbita necesidad interna de volar.

-Tío Hilton, debo irme.

Sonrió y asintió mientras yo caminaba hacia la puerta.

Salí por la puerta principal y vi un extenso campo verde. (Mi entorno físico era un complejo de apartamentos.) Salí y extendí los brazos. Mis ganas de volar parecían impulsarme en el aire como un cohete. Extendí los brazos, me equilibré e intenté controlar el vuelo. Cuando miré hacia abajo, distinguí con claridad la carretera 40. Decidí seguirla y volar hacia el oeste a cientos de metros sobre el suelo. Una emoción y una libertad intensas surgían de todas las partes de mi ser. Al dirigir mi vista hacia abajo, vi con claridad la carretera, las casas y urbanizaciones enteras. Mientras pasaba por Ellicot City, sentí una sensación tirante en el centro de mi espalda y pensé en mi cuerpo. En un segundo regresé a mi cuerpo físico y sentí un hormigueo y un adormecimiento ligeros que se disiparon con rapidez.

Tan pronto como volvieron mis sentidos físicos, busqué los viejos álbumes fotográficos de mi madre y en ellos una fotografía de mi tío fallecido. Pasando las páginas deprisa, finalmente encontré una foto suya en la que era un joven de veinte años. Sin duda la fotografía es la imagen exacta del hombre que vi.

Mientras repasaba esta experiencia, quedaron claras dos cosas. Primero, era evidente que continuábamos después de la muerte. Aunque supe esto desde mi primera experiencia extracorporal, se volvía más evidente cuando uno veía y hablaba con una persona fallecida a quien se había conocido. En esto no parecía haber error; el hombre con quien había conversado era definitivamente mi tío. Segundo, me asombró que mi tío parecía estar en el apogeo de la vida -le calculé unos treinta años. De hecho, estaba tan joven que no lo reconocí en el acto (al menos visualmente). Su voz inconfundible y el que me llamara «Willie» me aclararon su identidad. Mi tío era la única persona que alguna vez de llamó Willie; los demás me decían William o Bill.

Al morir mi tío, tenía cuarenta y cuatro años y exceso de peso; sin embargo, cuando lo vi, parecía joven, delgado y con buena salud. Me parece probable que después que abandonamos nuestro cuerpo físico al morir, asumimos la forma de energía moldeada o influenciada por nuestro concepto de nosotros mismos. Desde que aprendí que las energías no físicas responden naturalmente a las ideas, me parece razonable que nuestras ideas y la imagen de nosotros mismos influyan en nuestra energía personal. Me parece probable que asumamos la forma no física que se adapte mejor al concepto que tenemos de nosotros mismos. En este caso, no puedo evitar preguntarme qué aspecto tendré cuando deje mi cuerpo. ¿Igual que mi cuerpo físico? También me pregunto si mi forma cambiará si altero intencionalmente la imagen que tengo de mí mismo. Suena un poco extraño, pero me parece posible que nuestra forma no física también sea un vehículo temporal, igual que el cuerpo físico. Me pregunto qué sucedería si (cuando estoy fuera de mi cuerpo) me concentrara en cambiar la forma de mi cuerpo no físico.

Durante varias semanas, el encuentro con mi tío ocupó mi mente. Estaba seguro de que sintió sorpresa y curiosidad acerca de mi capacidad para abandonar el cuerpo, sin embargo, también parecía esperarme, parecía saber que yo entraría en el salón. Tal vez esa fue la razón de que no pudiera atravesar el techo cuando lo intenté. Es posible que, de alguna manera, fuese dirigido hacia el salón. Además, tuve la extraña sensación de que había alguien sentado junto a él. Es difícil de explicar, pero sentí a alguien más allí y estaba seguro de que durante un momento percibí el sutil contorno de una mujer.

Seguí el modelo que antes me había funcionado. Me despertaba a las siete en punto y me preparaba para una clase que tenía en la universidad a las nueve. Después de mi clase volvía al apartamento de mi madre y leía hasta que me entraba el sueño. Generalmente al mediodía comenzaba a aplicar mi técnica para salirme del cuerpo. Seguí experimentando con diversos métodos pero encontré que el más sencillo funcionaba mejor. Iba a mi habitación, me acostaba y me veía caminando por el salón, examinando todos sus pequeños detalles. A menudo tomaba tres o cuatro objetos de la habitación y me esforzaba por imaginarlos con claridad en mi mente. No comprendía y ni siquiera pensaba en la mecánica de lo que hacía; sólo sabía que funcionaba.

Aproximadamente un 30 por ciento de las veces, después de adormecerme me encontraba sentado, flotando o rodando fuera de mi cuerpo. Las sensaciones durante la separación normalmente eran similares: un zumbido acompañado por una sensación vibratoria interna o de intensa energía, que se extendía por mi cuerpo. En el apogeo de las vibraciones, mentalmente me indicaba a mí mismo que saliera del cuerpo levantándome o girando. Prefería levantarme porque cuando giraba me sentía desorientado. Descubrí que la forma más fácil era simplemente levantarme y alejarme caminando de mi cuerpo. Parecía que de esta manera mantenía un control más consciente sobre mi cuerpo de energía. Es posible que los movimientos que parecían físicos y que se asociaban con caminar tuvieran un efecto estabilizador.

14 de septiembre de 1973

Mientras me daba sueño, repetí mentalmente mi afirmación normal «estoy fuera de mi cuerpo». Al mismo tiempo, visualizaba objetos del salón de mi madre. Unos quince minutos después me salí.

De repente, me despertó el sonido de un disparo cerca de mi cabeza. Mi cuerpo estaba completamente adormecido y un abrumador flujo de energía me recorría. Sentí temor e instintivamente pensé en mi cuerpo físico. Con un sobresalto, volví a mi cuerpo y busqué por la habitación el origen del sonido. Después que recuperé mis sensaciones físicas, comprendí que no había sabido manejar la experiencia. Supuse que el disparo fue un sonido interno, provocado tal vez por el hecho de separarme de mi cuerpo físico y por haber interrumpido un punto de conexión en algún lugar de mi cabeza. Hay la teoría de que todos nosotros estamos conectados a nuestros cuerpos físicos en siete puntos de energía y que un sonido de estallido fuerte puede indicar que ocurre una separación en la glándula pineal o cerca de ella. Hasta este momento, no tengo ninguna evidencia que apoye esta teoría, pero debo admitir que mi experiencia es muy similar a los sonidos descritos por Sylvan Muldoon y Paul Twitchell.

Son escasas las investigaciones acerca de las sensaciones y sonidos asociados con las experiencias extracorporales.

Espero que en un futuro cercano esto cambie. Si consideramos su enorme potencial, resulta lógico que deban realizarse más investigaciones. Creo firmemente que las investigaciones futuras revelarán nuevos datos sobre la naturaleza y en el origen de la consciencia.

25 de octubre de 1973

Me estaba adormeciendo cada vez más, mientras repetía la afirmación: «ahora estoy fuera de mi cuerpo». A continuación percibí que estaba sentado en la cama completamente consciente y observando la habitación. Las vibraciones fluían mientras me levantaba y me separaba de mi cuerpo, atravesé el muro de la habitación y entré a un nuevo ambiente. Recorrí un camino o sendero, alrededor del cual había un amplio espacio plano. En la distancia hay una torre transmisora de radio. Sentí un fuerte impulso de llegar a ella y me dije «debo llegar a la torre». Al instante estuve más cerca de ella. Directamente frente a mí había docenas de viejos cubos metálicos de basura que me bloqueaban el paso. Comencé a hacerlos a un lado y pregunté en voz alta «¿qué representan estas cosas?» En ese instante, una serie de imágenes vívidas apareció en mi mente; no pude identificar si se originaban dentro o fuera de mí. «Muy bien, comienzas a comprender. Estás en una región vibratoria superior, en un entorno que responde a las ideas. Tu mente crea lo que percibes a tu alrededor. Tu mente interpreta el entorno de acuerdo con las formas y los puntos de referencia con los que puede relacionarlo».

Mi mente estaba colmada de emoción. Por primera vez, comprendía lo evidente. El sendero era mi camino, la dirección de mi vida. Los botes de basura eran desperdicios que frenaban mi avance: mis temores, mis limitaciones y mis vínculos. Debía retirar de mi sendero todas aquellas cosas para avanzar y alcanzar mis metas espirituales.

Durante un momento, observé los bidones de basura; parecían viejos y maltratados. Con una sensación de intensa alegría y satisfacción, los quité de mi camino. Una descarga de energía me recorrió mientras limpiaba mi camino de obstáculos. Me sentí lleno de energía mientras me dirigía a la torre de radio y descubría que estaba directamente junto a ella. Mientras la rodeaba, percibí una súbita e intenta sensación de tirantez. Supe que tenía que volver a mi cuerpo.

Ante la idea de mi cuerpo físico al instante estuve dentro de él. Abrí los ojos y comprendí que mi vejiga estaba llena. Me molesté conmigo mismo por no planear mejor. Sentía mucha curiosidad por la torre de radio y por lo que representaba exactamente. ¿Por qué no podía encontrar la puerta? Tenía una idea, pero necesitaba confirmarla. También me preguntaba acerca de la comunicación que recibí. Era difícil de explicar, pero estuvo muy clara en mi mente; parecían más imágenes que palabras. Y algo muy importante, comprendí que esa experiencia era diferente de las anteriores. Había entrado ¡en un entorno completamente distinto, en un mundo no físico que parecía separado del ambiente tipo físico que normalmente experimentaba. Además, lo que me rodeaba parecía responder con facilidad a mis pensamientos. De algún modo me sentí diferente, más ligero, con más energía. No lo comprendí realmente, pero supuse que aquello era importante.

12 de noviembre de 1973

> Sentí una ligera liberación y la sensación de movimiento rápido. De repente estaba en una catedral, en pie ante un púlpito elevado. Me sentía muy cómodo y subí hacia el púlpito. Estaba preparado para dirigirme a la multitud, pero cuando miré comprendí que no había nadie. Confuso e inseguro de lo que debía hacer, volví a mi cuerpo y me encontré sentado en la cama completamente despierto y consciente. Sorprendido, pensé: «Es extraño; nunca había tenido una experiencia fuera del cuerpo mientras estaba sentado». En ese momento me di cuenta: no estaba en mi cuerpo físico. Miré a mi alrededor y vi a mi cuerpo en la cama, profundamente dormido. Una ola de emoción me inundó cuando comprendí que la experiencia de la catedral me ocurrió en un cuerpo de energía completamente diferente. Por primera vez lo comprendí: la «sensación» de los dos cuerpos no físicos era notablemente distinta. El cuerpo de energía en el que estaba ahora era mucho más denso, casi físico, en comparación con la ligereza del segundo cuerpo de energía.

Con esa experiencia, comprendí que el primer cuerpo no físico (denso) es en realidad un duplicado del físico, mientras que el segundo posee una frecuencia vibratoria más fina, como la energía pura, dispuesto para responder al más ligero de mis pensamientos. Cuanto más pensaba en lo que acababa de comprender, más emocionado me sentía. Sabía que había hecho un descubrimiento importante porque entonces entendí cuán limitado está en realidad el primer cuerpo de energía. Esto también explicaba por qué varían tanto mi capacidad y mis percepciones cuando estoy fuera del cuerpo. En teoría, debía ser capaz de moverme en forma consciente de una forma de energía a otra. En cierto sentido, debía ser capaz de desechar el primer cuerpo y cambiar al segundo a voluntad. Estaba ansioso por mi siguiente experiencia para probar mi teoría.

Durante una semana lo intenté sin éxito; finalmente sucedió. Después de dormir cinco horas, me desperté a las 6:00 de la mañana y me pasé al sofá. Tras leer durante 15 minutos, me dio sueño y repetí mi afirmación favorita «estoy fuera de mi cuerpo» unas cuarenta o cincuenta veces, mientras me quedaba dormido.

Reconocí inmediatamente el estado vibratorio, me levanté de mi cuerpo físico y di varios pasos hacia la puerta. En lugar de atravesarla como lo hacía normalmente, solicité claridad y pedí con firmeza experimentar mi segunda forma de energía: «ahora paso a mi cuerpo superior». Sentí una descarga de energía y al instante estaba en un ambiente completamente nuevo. Me encantó; había funcionado.

Me sentía lleno de energía y ligero como una pluma; mi mente cobró vida ante aquellas posibilidades. Por costumbre, solicité claridad y mi mente se despejó. Por primera vez comprendí en realidad lo que significaba ser consciente. Mis ideas se hicieron más rápidas, más vibrantes y más vivas que nunca antes. Es difícil de describir, pero me sentía increíblemente efusivo, sin temores ni límites. Comprendí que nuestro estado físico de consciencia es una percepción débil, como un sueño brumoso. Además, me di cuenta de que el primer cuerpo no físico es muy parecido al físico.

Al analizar esta experiencia, recuerdo que se dio un cambio gradual en mi cuerpo no físico. Se hizo evidente que conforme aumentaba mi frecuencia energética personal, automáticamente me interiorizaba hacia regiones no físicas del universo. Este descubrimiento es importante. A medida que exploramos hacia adentro, no sólo cambia nuestra frecuencia y nuestra densidad, sino también nuestra forma no física. Después de experimentar este cambio en varias ocasiones, no pude ya ignorar la importancia del descubrimiento. La frecuencia energética de nuestros cuerpos se relaciona directamente con la frecuencia de nuestro entorno inmediato. Como resultado, cuando alteramos nuestra frecuencia personal, automáticamente vamos hacia el nivel de energía no física del universo que corresponde a nuestra propia frecuencia interna. Una vez que conseguí cierto grado de autocontrol sobre mis exploraciones no físicas, comencé a experimentar conscientemente la alteración de mi frecuencia.

Descubrí que, cuando se está fuera del cuerpo, esto se consigue sencillamente pidiendo un cambio de energía.

Durante dos años había creído que me movía en forma lateral de un área a otra dentro de la misma dimensión, pero ahora la sorprendente verdad se hizo evidente. No me había movido en forma lateral, sino hacia dentro del universo, pasando de un entorno energético a otro. El movimiento lateral era diferente; sus sensaciones generalmente eran más físicas. Después de experimentar muchas veces, llegué a una serie de observaciones. Primero, cuando pedimos un cambio, nuestro cuerpo de energía no físico responde inmediatamente a nuestra petición. Segundo, cuando hacemos la petición de elevar nuestra frecuencia vibratoria o interiorizarnos, nuestra consciencia automáticamente nos impulsa a un área del universo con una

frecuencia más alta. Y tercero, nuestra frecuencia interna siempre se corresponde con la de la nueva dimensión o entorno que experimentamos.

Con la práctica es posible alterar y controlar en forma consciente la frecuencia vibratoria de nuestros cuerpos no físicos. Este proceso es la clave para lograr un verdadero control y una libertad ilimitada mientras estamos fuera del cuerpo. Con este conocimiento, es posible moverse de una dimensión energética a otra con un absoluto control consciente y, lo más importante, se nos ofrece la posibilidad de explorar todo el universo multidimensional. Este movimiento interior, cuando está controlado, nos permite convertirnos en seres interdimensionales completamente conscientes. El siguiente es un ejemplo.

12 de marzo de 1974

Al mediodía repetí mis afirmaciones usuales: «estoy fuera de mi cuerpo» y lentamente me adormecí. En segundos sentí el estado vibratorio, me desprendí de mi cuerpo físico dormido y me acerqué a los pies de la cama. Inmediatamente pedí «¡claridad!» y mi visión mejoró.

Sintiéndome equilibrado, dije en voz alta «ahora paso a mi interior». Percibí entonces una sensación de movimiento interno rápido, como si fuera atraído hacia un profundo vacío dentro de mí. La sensación de vacío era tan intensa que grité «falto!» Al instante aquel movimiento cesó y comprendí que estaba en un nuevo ambiente. Estaba en el exterior en un hermoso lugar parecido a un parque. Mi visión era brumosa, por lo que repetí mi petición «¡claridad!» Mi visión y mis ideas parecieron caer en su lugar. Mi cuerpo se sentía más ligero y energético. Intenté permanecer tranquilo mientras las ideas se me desbocaban. Miré hacia abajo y sentí mi cuerpo. Tenía una forma reconocible, muy parecida a mi cuerpo no físico normal; sin embargo, esta forma se sentía más ligera y energética que mi primer cuerpo de energía. Emocionado con mi éxito, dije en voz alta «ahora paso al siguiente nivel». Al instante fui atraído hacia adentro a una velocidad increíble. Apenas pude soportarlo y empezaron a crecer mis temores. En pocos segundos, el movimiento interno se detuvo abruptamente y me hallé flotando en otro extraño ambiente. Esta vez se veían pocos objetos, pero sentía una intensa energía a mi alrededor. Al observar el lugar, comprendí que no necesitaba volver la cabeza; parecía que veía el lugar donde dirigiera mis pensamientos y podía ver en todas las direcciones al mismo tiempo. Miré mi cuerpo pero no aprecié nada que pudiera describir; era como un punto de vista de 360 grados sin forma ni solidez. Una estimulante sensación de energía y conocimiento me recorrió. Todo mi ser se sumergió en un mar de energía pura y de amor incondicional. Durante lo que me parecieron horas, disfruté las sensaciones de flotar en este océano de pura luz viva. Sin deseos de volver a mi cuerpo físico, concentré mi atención todo lo que pude. Finalmente, volví a mi cuerpo y miré el reloj. Me sorprendí, había estado fuera menos de cuarenta minutos.

Al repasar mis experiencias intenté lograr una comprensión más clara de mi existencia no física. Ahora eran evidentes ciertas similitudes y diferencias entre mis cuerpos físico y no físico.

Por ejemplo, comprendí que mi visión cuando estaba fuera del cuerpo era muy similar a la física. La única diferencia notable era su claridad. Después de la separación, a menudo mi visión era borrosa y desincronizada. Sin embargo, podía mejorarla rápidamente exigiendo «claridad». Comprendí que era esencial hacer esto durante cada experiencia extracorporal y con frecuencia repetía varias veces mi petición de claridad durante una misma experiencia fuera del cuerpo.

Observé que me basaba principalmente en el sentido de la vista. En comparación, los otros sentidos parecían casi sin importancia. Al mirar atrás, comprendo que esto pudo deberse a mi dependencia de la visión. Cada uno de nosotros es diferente; algunos nos concentramos más en el oído o en el tacto que en la vista. Sospecho que es probable que cada uno de nosotros se apoye más en un sentido que en los demás. Por ejemplo, un músico profesional se concentra en el oído y una bailarina tiende a concentrarse en el tacto.

También reconocí que ya no era necesario respirar y que las sensaciones de temperatura parecían no existir. Aunque no experimenté sensación alguna de temperatura, mi tacto funcionaba y podía sentir los objetos e incluso el contacto entre mis manos. Además, mientras mi sentido del oído parecía igual, el sentido del gusto parecía ausente. Más adelante descubriría que los cinco sentidos siguen a nuestra disposición, si nos concentramos en ellos.

Con la experiencia llegué a comprender que nuestra mente crea y controla todos nuestros sentidos no físicos. Me pregunto si nuestros cuerpos no físicos tienen la capacidad natural o inherente de percibir. Nuestros pensamientos moldean el cuerpo no físico de acuerdo con nuestra propia imagen. Llegué a comprender que mi cuerpo físico era sólo un vehículo temporal. Con el tiempo, entendí que esto también se

aplicaba a nuestros cuerpos no físicos.

Reconozco que mi forma no física era en muchos aspectos un duplicado energético de mi cuerpo físico. Mi tamaño y forma generales no variaban; sin embargo, las sustancias energéticas que me formaban eran muy diferentes. En lugar de moléculas, mi cuerpo no físico parecía hecho de incontables diminutos puntos de luz conectados entre sí. En dos ocasiones, intenté verme en un espejo (un espejo físico) cuando estaba fuera del cuerpo, pero no vi nada.

Mi curiosidad acerca del aspecto, la construcción y la solidez de mi cuerpo no físico aumentaba con cada aventura extracorporal. Aunque cuando estaba fuera del cuerpo podía fácilmente observar mis manos y mis brazos, resultó todo un desafío apreciar mi cuerpo completo. Por fin, después de diez años de experiencias fuera del cuerpo, ocurrió lo siguiente.

2 de octubre de 1982

Escuché el zumbido, los sonidos como de motor y me concentré en salir de mi cuerpo. Me puse en pie en la puerta de la habitación y automáticamente pedí «¡claridad!» Mi visión mejoró y pasé por la puerta hacia el salón. Sintiéndome todavía un poco desincronizado, expresé verbalmente mi petición con más énfasis: «¡más claridad!» Sentí que mi consciencia y mi visión caían en su lugar. Mis ideas eran claras y exclamé «¡necesito ver la forma que tengo ahora!» Al instante, sentí intensamente que era atraído hacia dentro de mí mismo. De repente, me sentí diferente, ingrávido como si flotara en el espacio. Mientras avanzaba, observé una forma resplandeciente de color blanco azulado. Por alguna razón, parecía saber que miraba mi cuerpo no físico desde una perspectiva diferente. Veía sorprendido la forma que brillaba frente a mí, por la que fluía energía y luz. Parecía un molde de energía creado a partir de un millón de diminutos puntos de luz; expedía un brillo azulado, pero parecía tener una estructura exterior definida. El cuerpo de luz que tenía frente a mí estaba desnudo y era idéntico a mi forma física. Aunque parecía firme, había un notorio desplazamiento y radiación de energía. Podía ver lo que parecía un océano de estrellas azules por todo mi cuerpo. Es difícil de describir porque las estrellas eran estables y no obstante se movían al mismo tiempo; la luz y la energía de mi cuerpo parecían cambiar y fluir casi como las olas de un océano.

Mientras miraba el cuerpo de luz, comprendí que yo debía estar en otro cuerpo. Sin embargo, no podía percibir ninguna forma o solidez; era como un punto de vista en el espacio sin forma de algún tipo. Mientras me reflejaba en mi nuevo estado del ser, capté una sensación de movimiento rápido y volví inmediatamente a mi cuerpo físico. Al tranquilizarme y repasar la experiencia, llegué a una conclusión inevitable: debía poseer múltiples cuerpos energía. La forma que acababa de experimentar era incluso notoriamente más ligera (o menos densa) que mi segundo cuerpo no físico. Comprendí que la visión tradicional de que poseemos dos cuerpos -un cuerpo físico y un cuerpo espiritual- es demasiado simplista; somos mucho más complejos que eso. Igual que hay múltiples dimensiones no físicas de energía en el universo, cada uno de nosotros debe estar formado por múltiples cuerpos de energía o vehículos de expresión. Ahora me pregunto cuántos cuerpos o formas no físicas deben ser. Sospecho que debe haber uno en cada dimensión del universo *y* que todos ellos están relacionados *y* conectados entre sí, igual que el cuerpo físico está conectado con su primer cuerpo no físico.

17 de octubre de 1983

Sentí una vibración y un hormigueo en todo el cuerpo. Pensando que debía estar en el estado vibratorio, concentré mi atención en la sensación de flotar fuera del cuerpo físico. En segundos estaba flotando y me alejaba de mi cuerpo. Lentamente me deslicé con los pies por delante hacia la puerta de la habitación. Con una sensación de sorpresa absoluta atravesé sin esfuerzo y con los ojos abiertos la estructura de la puerta y sentí su energía vibratoria. La puerta parecía una nube de energía dentro de un molde etéreo.

Después de flotar a través de la puerta, pensé en ponerme de pie y al instante estaba en el salón, en pie junto al sofá y mirando la habitación. Entonces observé que parecía seguirme una extraña forma pequeña. Al fijar la vista reconocí a nuestro perro sabueso McGregor. Me sorprendí porque nunca había visto un animal estando fuera del cuerpo. Parecía sorprendentemente natural y sólido, movía la cola y me miraba. Sus *ojos* eran brillantes, entonces observé algo más: había un filamento delgado como una telaraña que surgía de su cuerpo y se extendía hacia la habitación. Por curiosidad, me incliné y toqué el delgado hilo

plateado. Al instante, el perro desapareció. Rápidamente volví a mi cuerpo físico.

A medida que desaparecía el adormecimiento, sentí físicamente que el perro saltaba a la cama. Me quedé quieto y repasé la experiencia, intentando ponerla en perspectiva. Más que nunca comprendí lo poco que sabemos de nosotros mismos y de nuestro mundo. Me sentía como un niño inocente que veía por primera vez el mundo real. Caí en la cuenta de lo arrogantes que somos al suponer que lo sabemos todo. Nosotros, que no sabemos lo que somos, por qué estamos aquí y ni siquiera a dónde vamos, nos consideramos los seres dominantes e inteligentes del mundo. Es verdaderamente irónico que vivamos tan engañados.

Todavía es más risible el hecho de que mantengamos tantas firmes convicciones y conclusiones en relación con cosas que no vemos mi comprendemos. Más que nunca, estoy convencido de que la exploración extracorporal puede ofrecernos una respuesta a numerosos misterios de nuestra existencia.

Capítulo 2

Encuentros fuera del cuerpo

Cualquier tecnología suficientemente avanzada no se distinguirá de la magia.

ARTHUR C. CLARKE

Anotación en mi diario del 21 de febrero de 1985

Entré en el estado vibratorio y sentí que oleadas de energía fluían por mi cuerpo. Era una sensación tranquilizadora que irradiaba de lo más profundo de mi ser. Mientras me concentraba en los cambios vibratorios, sentí que me recorrían impulsos de energía y una singular sensación, como si unas manos estuvieran acariciando mi cuerpo. Al principio me sorprendí, pero la sensación era agradable, una vez que me hube acostumbrado a ella. Las oleadas de energía parecían aumentar y disminuir en una secuencia rítmica, y sentí cómo me volvía cada vez más ligero hasta que me separé por completo de mi cuerpo. Sentí el sutil roce de las manos que me recorrían desde las plantas de los pies y ascendían por todo mi cuerpo. Cada contacto creaba oleadas de energía que resonaban en mí.

Sentía que mi frecuencia vibratoria interna se ajustaba a un nivel nuevo y capté que la(s) persona(s) que estaba(n) junto a mí efectuaba(n) una especie de «trabajo energético» sobre mí. Durante más de veinte minutos las corrientes de energía se desplazaron y fluyeron en forma sistemática por mi cuerpo no físico. Mi cuerpo y mi mente parecían resonar con aquellas oleadas de energía y una abrumadora sensación de paz y unidad inundaba todo mi ser. Luego, las oleadas de energía se disiparon lentamente y volvieron mis sensaciones físicas.

Las preguntas se desbocaban en mi mente: ¿qué era aquello? ¿Qué finalidad tenía? ¿Qué entidad o entidades me habían tocado? Una cosa era cierta, después me sentí notablemente ligero y etéreo durante varias horas. Sentía que mi cuerpo vibraba a una frecuencia más elevada o más delicada. Tenía la fuerte sospecha de que mi ser no físico acababa de experimentar un ajuste vibratorio o de frecuencia. Sólo alcancé a imaginar que tal vez necesitaba ese ajuste para ampliar o mejorar mis exploraciones no físicas.

Aunque nadie se comunicó conmigo, supe que el proceso era un ajuste energético importante, necesario para mi desarrollo personal. También comprendí que las sensaciones energéticas eran completamente diferentes de lo que experimenté durante la fase vibratoria antes de la separación. A medida que las manos me tocaban, percibí un intensa sensación de dirección y propósito. Sospeché que una entidad, o tal vez dos, trabajaban sobre mí. Como quiroprácticos invisibles, parecían saber exactamente lo que hacían; cada contacto alteraba mi frecuencia vibratoria interna en un punto específico dentro de mi cuerpo no físico y creaba oleadas de energía que resonaban en lo más profundo de mi ser. Aunque al principio me sorprendió, fue una experiencia absolutamente disfrutable que estuve seguro de que ocurriría de nuevo.

5 de diciembre de 1986

Me acosté en mi cama visualizando el salón y repitiendo en silencio «ahora estoy fuera de mi cuerpo» durante unos quince minutos. Después que me venció el sueño, sentí las vibraciones y espontáneamente giré fuera de mi cuerpo. Llegué al suelo y abrí los ojos. Lo veía todo borroso *y* me sentía muy pesado *y* desincronizado. Me arrastré unos metros y dije en voz alta: «Soy ligero como una pluma». Recibí una súbita descarga de energía y al instante me sentí más ligero y pude ponerme en pie. Mientras me alejaba de la cama mi visión seguía siendo débil, por lo que pedí «claridad». Mi visión se enfocó e inmediatamente atravesé caminando la pared de la habitación y llegué a un brillante ambiente verde. Al mirar en derredor, comprendí que estaba en una pradera. Me intrigó el súbito cambio de ambiente y

espontáneamente dije en voz alta: «¿Por qué estoy aquí?» De pronto, sentí la presencia de alguien a poca distancia y una serie de vívidas imágenes colmaron mi mente. «Has aumentado tu frecuencia vibratoria al pedir ligereza y de nuevo cuando solicitaste claridad. Has entrado a un entorno de frecuencia más alta, que está muy cercano al físico». Me asombró la claridad de las imágenes que se plasmaron en mi mente. Es difícil de describir, pero eran representaciones visuales de ideas, no palabras. La comunicación era mucho más directa y precisa que las palabras. Comprendí su significado y busqué su origen. Sentía la radiación energética de alguien que estaba directamente frente a mí, pero no veía nada. Otro flujo de imágenes llegó a mi mente. «Soy un viejo amigo que observa tu progreso». Las imágenes despedían sentimientos de calidez y amistad. Me sentía tranquilo y pedí con firmeza: «Quiero verte». Observé absorto mientras aparecía el brumoso contorno de una imagen. El transparente holograma de un hombre se solidificaba frente a mí. Tenía cabello oscuro, una barba recortada y usaba una larga túnica morada. Medía aproximadamente un metro ochenta y de su rostro irradiaba una amplia sonrisa. Al principio, me asombró la realidad de su rápida materialización, pero pareció captar mi incomodidad y una serie de imágenes tranquilizadoras aparecieron en mi mente: «No debes temer. Tú y yo somos viejos amigos». Percibí su amistad y me tranquilicé. Mientras lo observaba, parecía que se alegraba de verme. Conocía mis pensamientos y respondía a las preguntas que llenaban mi mente. «Soy como tú; la única diferencia es que no tengo un vehículo físico». «Somos amigos desde hace mucho tiempo y hemos trabajado juntos en numerosos proyectos internos... Tú y yo hemos explorado mucho más allá de la segunda membrana. Ahora estás explorando la región densa de nuevo... Tienes una extraña fascinación por lo físico, cosa que no comparto». Hizo una breve pausa mientras se ordenaban mis preguntas.

«Actúo como uno de tus guías. Varios seres distintos te apoyan en diferentes aspectos de tu vida. En cierta forma, cada uno de ellos es un especialista en un área específica de la existencia. A ti y a mí nos encanta la exploración interna y estoy aquí para ayudarte en esa parte de tu vida... Tu conclusión es correcta: un guía nunca debe interferir en el desarrollo personal del individuo. Sabemos que no debemos dejarnos ver, a menos que nos soliciten apoyo. Incluso entonces, debemos valorar la situación y sus consecuencias antes de actuar». Mi mente desbordaba con preguntas. El ser que estaba frente a mí parecía comprender y prever mis pensamientos. Sus tranquilizadoras ideas-imágenes explicaban preguntas concretas mientras continuaba: «Cada persona que se enfrenta a una experiencia extracorporal o cercana a la muerte tiene un guía presente durante ella. La ayuda siempre está disponible, pero debe solicitarse... No hay nada que temer, pero muchos todavía no saben que sus ideas forman su realidad. Como ya sabes, esto sucede al instante. El resultado puede ser sorprendente para el explorador novicio. Casi todos tienen poco control sobre sus pensamientos». Después de una breve pausa, continuó. «Tal como estás aprendiendo, el control y la concentración en las ideas son absolutamente esenciales. Sobre todo cuando exploras más profundamente el interior del universo. Tu control ha mejorado, pero todavía tienes temores que superar... Sentiste temor cuando me hice visible; supe que tu campo de energía tembló y estuviste a punto de volver a tu cuerpo... Recuerda esto siempre: cuando conquistamos nuestros temores, obtenemos nuestra liberación... Muy pronto, confrontarás tus temores en otras maneras, tanto en el cuerpo denso como en tus cuerpos de frecuencia más alta. Cada experiencia servirá para un propósito; cada obstáculo es un bendición oculta». En ese instante regresé a mi cuerpo físico y abrí los ojos. Sentía que me preparaba para algo, pero no tenía ni idea de qué pudiera ser. Sentí una curiosa amistad con este hombre. Capté sus intenciones positivas y, de algún modo, me sentí mejor preparado para afrontar lo desconocido. Sus últimas imágenes reaparecían en mi mente: «Cada obstáculo es una bendición oculta». No pude evitar preguntarme si se refería a mi pasado o me preparaba para el futuro.

Mientras repasaba esta experiencia, no pude menos que observar ciertas semejanzas entre mi amigo no físico y el guía descrito en los libros de Paul Twitchell. Aunque parecidos, no me parece probable que fueran la misma persona. Con el tiempo, he conocido varios exploradores extracorporales que me han descrito un guía no físico de aspecto similar. Desconozco la razón de esto, pero me pregunto si el concepto que tenemos de un guía o ser no físico puede influir en lo que experimentamos cuando salimos del cuerpo.

3 de enero de 1987

Sentí las vibraciones y me elevé. Estaba de pie en mi habitación. Al mirar lo que me rodeaba, vi que los objetos eran similares, pero no idénticos. Los paneles de madera y las paredes eran diferentes a los de mi hogar físico. Me acerqué a la puerta y la atravesé. Al instante estuve en un ambiente nuevo. Una mujer que me pareció conocida se acercó a mí. Era alta, tenía largos cabellos castaños y una mirada chispeante.

Se acercó sonriente y me dijo: «Te extrañé».

En forma espontánea le respondí: «Yo también».

Me besó y tomó mis manos cariñosamente. De repente, estábamos en otro lugar. La esplendorosa escena de un parque se hizo nítida. Estábamos en pie a la orilla de un estanque cristalino de color azul verdoso. Todo lo que nos rodeaba -los árboles, el césped, el estanque- estaba vibrantemente vivo. Cuando miré a la mujer, una intensa sensación de amor se inflamó en mí.

Fijó su mirada en mí y tomó mis manos. «Viajas mucho. Te necesito aquí».

La acerque a mí. «Ahora estoy aquí».

Su rostro y su cuerpo parecían brillar como diez mil puntos de luz. Nos besamos y una descarga de energía inundó mi mente. Nuestros cuerpos y nuestras mentes se acercaron en una intensa explosión de energía pura y de alegría. Nuestras ideas se fundieron y se tocaron en mil maneras sutiles. Me hundí en su mente y nos volvimos un solo ser. El éxtasis que experimenté está más allá de las palabras. Por primera vez, me sentí completo y pleno.

Pensé, Dios mío, no quiero que esto termine.

Con un sobresalto, volví a mi cuerpo. Todo mi ser parecía vibrar en un nivel más ligero y fino que jamás había conocido. Incluso mi cuerpo físico se sentía distinto, más brillante, más ligero y con más energía de la que yo alcanzaba a concebir. Me acosté en la cama y disfruté las oleadas de energía que fluían por mi mente y por mi cuerpo. Aquellas sensaciones duraron varios minutos. Me quedé quieto y disfruté cada momento.

Durante muchas semanas estuve analizando el significado de esta experiencia. ¿Así era el sexo en el mundo interior o era aquello una unificación de mi mente consciente con un aspecto más elevado de mí mismo? Sentía que debía conocer la respuesta, pero no pude lograrla.

15 de octubre de 1988

Repetí las afirmaciones usuales, «estoy fuera de mi cuerpo», mientras me quedaba dormido. A los pocos segundos estaba flotando encima de mi cuerpo y me dirigí al pie de la cama. Por costumbre dije en voz alta: «claridad». Al instante mi consciencia se aclaró y espontáneamente pensé en explorar. Percibía movimientos rápidos mientras estaba de pie en un patio magnífico que prácticamente era un parque. Cuando enfoqué la vista, observé una docena de personas paseando en bicicleta y patinando. El patio tenía el tamaño de un campo deportivo, varios árboles grandes y un muro de piedra de dos metros y medio de altura. Observé que una mujer empujaba un carrito de bebé y dos niños se lanzaban una pelota. Todo el ambiente era tranquilo y relajado. Me interesó en especial el carrito -nunca había visto un infante estando fuera del cuerpo. Para mi sorpresa, una sonriente niña pelirroja de unos doce años se acercó patinando y me preguntó: «¿Eres nuevo aquí, verdad?»

Le respondí: «Me parece que sí».

Súbitamente comenzó a llover y todos en el patio buscaron abrigo a la carrera. Me asombró. En quince años, nunca había presenciado cambios climatológicos estando fuera del cuerpo.

La niña se me quedó mirando y me señaló un refugio bajo un árbol. «Ven. Vamos allí».

No podía creer lo real que parecía la lluvia. Aunque disfrutaba sentirla escurriendo por mi cara, me pregunté si todos habían elegido este ambiente. Por curiosidad, concentré mi atención en detener la lluvia. La niña me miró como si estuviera loco.

«¿Qué haces?»

«Detengo la lluvia».

Al instante la lluvia cesó. La niña seguía mirándome y me preguntó: «¿Eres viajero?»

Sentí un ligero tirón en el centro de mi espalda y supe que tenía que regresar.

«Debo irme».

La niña parecía muy decepcionada y me dijo «¿Volverás?»

Mientras la miraba, volví a mi cuerpo físico. La sensación hormigueante se desvaneció mientras volvían mis sentidos físicos.

Al abrir los ojos, apareció en mi mente el rostro de la niña con gran claridad. Por alguna razón desconocida, la extrañaba. Sentía que la conocía, pero no recordaba cómo ni de dónde. Fue muy frustrante porque yo sabía que había una conexión entre nosotros. Durante algún tiempo, comprendí que las coincidencias no existen. También me intrigaba su pregunta: «¿Eres viajero?»

16 de septiembre de 1989

Mientras me quedaba dormido, repetí mi acostumbrada afirmación «estoy fuera de mi cuerpo» treinta o cuarenta veces. Con toda mi voluntad, me concentré y sostuve la afirmación como mi último pensamiento consciente antes de dormirme. Me desperté con una ligera vibración y una sensación de rápido movimiento. En pocos segundos, estaba en pie en un estacionamiento de varios niveles. En la distancia, alcanzaba a ver rampas que subían y bajaban. Al mirar alrededor, una visión singular atrajo mi atención: un resplandeciente automóvil nuevo, medio enterrado en un montón de basura. Aquello era tan extraño que me intrigó. Me pregunté: *¿Quién haría esto con este precioso coche?* Por alguna razón, sentí la abrumadora necesidad de mirar en su interior y comencé a retirar basura de las ventanas y las puertas. Mientras trabajaba, comprendí que me enfrentaba a una labor titánica. No obstante, continué retirando puñados de basura de las ventanas. Por fin, una ventana quedó limpia y yo atisbé hacia el interior del coche. En lugar de un interior normal, veo una radiante luz blanca. Una luz que parecía llena de energía y de vida. Sentí una intensa conexión con aquella luz y una irresistible necesidad de abrir la puerta del coche. Con gran determinación, mis manos seguían apartando basura y lentamente otra ventana quedó limpia. Sin darme cuenta, un automóvil conducido por un joven se detuvo junto a mí. Inmediatamente percibí que nos conocíamos bastante bien, pero no recordaba de dónde ni de cuándo. Me sonrió y me habló.

«Tienes mucho trabajo por delante».

Sorprendido por su presencia, asentí y me acerqué a su vehículo.

«¿Podrías ayudarme?»

Pareció que le divertía mi petición y contestó: «Cada uno de nosotros debe liberarse a sí mismo».

Sus palabras resonaron en mi mente y, al instante, regresé a mi cuerpo físico. Mis sentidos físicos retornaron mientras valoraba la experiencia.

Más que nunca, comprendí que mi mente interpretaba mis experiencias fuera del cuerpo con base en mis conceptos, símbolos e imágenes físicas actuales. Era evidente que una parte superior de mí mismo organizaba mis experiencias de una manera adecuada para mi comprensión actual. Reconocí y comprendí la imagen de esta experiencia, pero me preguntaba si era necesaria. En mi mente, la experiencia estaba clara. Yo luchaba por liberar a mi yo-energía interno, a mi alma. La basura representaba todo lo negativo que había hecho y aceptado durante años: fijaciones, temores, límites, todos los atributos y sentimientos negativos que pretendía eliminar. Mi basura personal limitaba, bloqueaba y restringía a mi alma y no la dejaba brillar. No pude evitar preguntarme qué habría sucedido si yo hubiera pedido ver el origen de la energía representada por la forma. Por primera vez, comprendí que muchas de las formas que había observado fuera del cuerpo fueron creadas para mi beneficio. Se manifestaron para mi comprensión. Era obvio que nuestras mentes están condicionadas para reaccionar ante las formas, no ante la energía pura. Cada vez se hacía más evidente que mi mente o mi alma creaba las formas externas que yo percibía para enseñarme lo que necesitaba saber.

Entonces me sentí preparado para ver la realidad existente tras las formas. La siguiente ocasión, iba a pedir ver la energía pura y real, existente tras todas las formas que percibía.

24 de enero de 1990

Sentí las vibraciones y me alejé de mi cuerpo físico. En pocos segundos estaba en pie en la puerta de mi habitación. La fuerza de la costumbre me hizo pedir claridad y guía. De repente, sentí un intenso movimiento interno y en segundos me encontré a la entrada de un enorme edificio de piedra. El tamaño y la forma del edificio no se parecían a nada de lo que yo conocía; la estructura se extendía hasta el horizonte y parecía muy antigua. Frente a mí había un conjunto de puertas de madera y latón de unos cuatro metros de altura. Al entrar, observé una sala abierta que conducía a una interminable serie de corredores. Atravesé el área abierta y entré al corredor más cercano. Me rodeaban enormes salones repletos con formas que parecían todas iguales. Aunque al examinarlas con detenimiento, me di cuenta que los objetos eran ligeramente diferentes; parecían una progresión, o una evolución, del mismo objeto. En otra sala había cientos de juguetes, cada uno con una forma y una estructura ligeramente diferente.

No me interesaban los objetos y avancé por un extenso pasillo. Comprendí que estaba en un área vacía

y en desuso. Frente a mí había maderos que bloqueaban una puerta doble. Usando toda mi fuerza, hice a un lado los maderos y abrí la puerta. Tras la puerta había una especie de sala de motores o con máquinas eléctricas de algún tipo. Directamente enfrente había un motor inmenso, con una altura como de tres pisos y el tamaño de un campo de fútbol. Un tanto confuso, dije en voz alta: «¿Qué representa esto?» Una corriente de vivas imágenes apareció en mi mente. «Esta es la fuente de energía de las formas que ves. Tu mente intenta relacionarse con los conceptos que puede comprender. La energía verdadera no tiene forma». El motor desapareció de mi vista y una vigorizante sensación de energía pura irradió frente a mí. Al enfocar la vista, observé ondas de luz que emanaban de un solo origen.

Mientras la miraba, la luz se volvió cegadora. Una parte de mí quería alejarse, pero no lo hice. Sentí como si un incendio estuviera consumiendo las capas externas de mi ser -mis viejos conceptos, creencias, suposiciones y conclusiones eran incinerados por la intensidad de la luz. No aguanté más y grité «¿Qué es esto?» Al instante, me sentí atraído hacia la luz. Mi mente rebosaba al comprender que me fundía con una parte más grande de mí mismo. Súbitamente comprendí que yo era el motor de mi vida, que era la fuerza creativa existente en mi interior. Me di cuenta de que me había separado de mí mismo. Durante varios minutos, la luz y yo fuimos uno. Sentí una inmensa paz y una conexión que nunca antes había conocido. Por primera vez comprendí que podía crear todo cuanto quisiera: mi poder creativo estaba más allá de mi comprensión. Entonces supe que yo mismo me limitaba con las ideas *y* nociones que había aceptado, *y* reconocí que debía liberar todos mis límites, temores y expectativas. Una profunda fuerza interior me recorrió mientras gritaba dentro de mí: *Recordaré esto.*

Al momento, volví a mi cuerpo físico. Mientas recuperaba mis sentidos físicos, repasé la experiencia y comprendí que podía recordar todo con detalle, pero sentía una intensa separación. Extrañaba la sensación de unidad, de unión. Acostado en mi cama supe que había experimentado una parte más extensa de mí mismo. No importa que lo llamemos nuestro yo superior, nuestra mente creativa o nuestra alma. Pero tuve la absoluta seguridad de que esa parte de mí tenía un total acceso a todas las respuestas. Por alguna razón sabía que el enorme edificio era como un museo, tal vez era un registro viviente de todas las formas, o incluso de todas las cosas que llegarían a hacerse. Comprendí que mi mente interpretaba las formas que presencié en relación con mi entorno físico actual. Tardé bastante en comprenderlo, pero por fin aprendí que lo importante no son las formas que vemos, sino lo que representan. Esto me pareció un avance importante. Por extraño que parezca, tuve la fuerte sospecha de que lo mismo ocurría con el mundo físico que nos rodea.

6 de febrero de 1990

Me quedé dormido sin aplicar mis técnicas, pero desperté a la una de la mañana en la etapa vibratoria. Me senté rápidamente en mi cuerpo físico y miré a mi alrededor. Me sorprendió ver a un hombre junto a mi cama examinando mi diario. Al verme sentado, dio un paso atrás. Me enfureció su presencia y le grité: «¿Quién eres?»

Se alejó de mi cama, confuso y atemorizado por mi presencia. Era un hombre obeso, de mediana edad, con el cabello corto y sin afeitar, como de un metro setenta de estatura. Siguió alejándose de mí mientras aumentaba mi furia, «¿quién diablos eres?» Una combinación de furia y temor explotó en mí, mientras gritaba: «¡Lárgate de aquí, fuera de aquí!» Se dio la vuelta y salió corriendo de mi habitación *y al* instante regresé a mi cuerpo. Seguí gritando en mi cuerpo físico mientras regresaba y mis gritos despertaron a mi esposa. Impresionado, me senté y miré a mi alrededor. Me tranquilicé poco a poco y repasé la experiencia.

Comprendí que mi reacción fue exagerada, pero la visión de este extraño en mi habitación provocó una respuesta autodefensiva. No puede dormir el resto de la noche, preguntándome quién era aquel hombre. Por más que lo intentaba, no podía identificar su rostro. Parecía tener mucho interés en lo que había escrito; sospeché que me espiaba. Es probable que lo haya atemorizado más que él a mí. Después de pensarlo un poco, concluí que muy probablemente era uno de los millones de habitantes de la primera dimensión de energía. Era posible que sintiera curiosidad sobre mis experiencias extracorporales y simplemente estaba revisando.

No pude evitar preguntarme con cuánta frecuencia nos visitan habitantes de otras dimensiones. Además, me puse a analizar seriamente nuestros conceptos de privacidad. Sospechaba que esta experiencia contenía algo más de lo que yo alcanzaba a comprender.

14 de marzo de 1991

Sentí las vibraciones y me dirigí a la puerta. Pedí «¡claridad!» Mi consciencia era muy buena e instintivamente expresé en voz alta: «Avanzo hacia el interior». Durante varios segundos, sentí un intenso movimiento interno que luego cesó abruptamente.

Todo mi ser estaba inmerso en una maravillosa luz líquida. Me sentía completamente tranquilo y a gusto. Me rodeaba una cálida sensación de amor total.

Cuando me concentré, todas mis preguntas se aclararon al instante. Una simple petición colmaba mi consciencia, «necesito ver mi vida». Inmediatamente aparecieron ante mí imágenes muy nítidas. Una serie de imágenes tridimensionales se plegaba *y* se desplegaba; cientos, miles *y* después cientos de miles de imágenes entraron en mi visión. Supe instintivamente que todas las imágenes eran mías. Me concentré en una y la imagen cobró vida. Yo era un niño que usaba una túnica *y* sandalias; los suelos *y* los muros eran de piedra y mármol. Era yo hace dos mil años. No estaba sorprendido ni impresionado, simplemente parecía saberlo. Igual que un recuerdo olvidado durante mucho tiempo, este momento en el tiempo pasó brevemente ante mí. Dirigí mi atención a las otras incontables imágenes que cobraban vida. Todas eran mi vida: algunas en la tierra, otras ocurrieron en áreas no físicas del universo.

Mientras observaba estos sucesos, parecían cobrar sentido: cada suceso, cada vida, fue un paso necesario; cada uno consiguió un propósito específico. Como las piezas de un rompecabezas, cada imagen cayó en su lugar, cada una contribuyó al total. Cada imagen, cada experiencia, era necesaria para alcanzar la suma de lo que soy en la actualidad.

De repente, me abrumó la magnificencia y la sabiduría de todo lo que observaba. Lo bueno y lo malo, los triunfos y las derrotas. Las numerosas debilidades y fallos, así como las ocasionales virtudes. Fui consciente de que presenciaba mi evolución a través de miles de años de vida. Cada vida individual era un paso, una experiencia de crecimiento; cada vida se apoyaba en la anterior.

Una sensación de alegría me inundó cuando comprendí que las dificultades y la adversidad eran necesarias. Cada desafío era una importante situación de aprendizaje, un ambiente creado especialmente para mi desarrollo. Capté la sabiduría de todo eso. Yo era el alumno y el maestro; el escritor, el productor y el actor de mi vida. Una comprensión interna me inundó: la única forma de conocer y comprender algo era experimentarlo uno mismo. Lo demás es sólo teoría y especulación. La sorprendente verdad se hizo evidente, la vida física era una escuela interactiva, un territorio implacable para aprender a desarrollar nuestras almas.

Fascinado, tenía mi vida ante mí. Incontables años y experiencias contribuyeron a lo que ahora soy. El tiempo necesario para crecer no es lo importante. Me di cuenta de que soy inmortal y que el tiempo no cuenta. Como alma, como consciencia pura, necesito un elemento artificial como el tiempo para registrar el cambio. Como alma, no envejezco ni me deterioro; sólo aumentan mis conocimientos y mi experiencia. Cada exploración en la materia aumenta mi conocimiento. Cada viaje físico hace que vea y aprecie mejor la vida. Cada experiencia física es una oportunidad para desarrollarme y crecer, la oportunidad de expresar mis cualidades internas de amor, humildad, paciencia y fortaleza.

Me tranquiliza la sencillez de todo. Es perfectamente comprensible: la experiencia genera sabiduría. El tiempo no cuenta. En lo más profundo conservamos un registro permanente de cada experiencia. Cada suceso, cada momento, se registra en nuestra mente subconsciente.

Mientras veía las imágenes de mi vida, comprendí que los sucesos físicos sólo eran una pequeña parte del total. Vivo en incontables formas distintas, en mundos infinitos. Una sensación de compasión me recorrió mientras reconocí el propósito de todo. Todo el universo, físico y no físico, era una escuela para que se desarrollaran las almas. Vi claramente escuelas dentro de escuelas, dimensiones dentro de dimensiones, todas funcionando como un ambiente adecuado para el aprendizaje interactivo. Cada nivel de energía del universo tiene un propósito específico. Cada uno representa diferentes desafíos y oportunidades para el crecimiento, para la evolución.

La sensación de propósito y orden se aclaró: presencié la evolución de la consciencia, de mí mismo, durante eones de tiempo. Mi consciencia desbordaba amor y gratitud. Por primera vez en mi vida, todo lo que me rodeaba tenía sentido. En ese instante regresé a mi cuerpo con una cálida sensación de amor y conocimiento procedente de todas las células de mi ser. Por primera vez, comprendí mi propósito y mi razón de ser.

En cada experiencia extracorporal, continué examinando las formas no físicas que encontraba. Al principio, parecían imágenes holográficas con sustancia. Al revisarlas con atención, descubrí que eran tan

reales y sólidas como la materia física. Estos objetos no físicos parecían hechos de una matriz de energía luminosa en lugar de energía molecular.

Durante años, no capté las implicaciones, pero a medida que continuaron mis experiencias, comencé a comprender que toda la vida, física y no física, estaba interconectada. Además, descubrí que todos los objetos físicos que nos rodean existen en múltiples frecuencias. Todo lo que nos rodea existe además en una dimensión paralela, no física, del universo. Aunque nuestros ojos sólo perciben el resultado molecular denso de la energía, la materia prosigue en una continuidad de energía no física más allá de nuestra vista. Cada forma es independiente de lo físico, aunque está conectada con lo físico por su frecuencia interna, igual que las partículas y las ondas de luz se interconectan como una sola unidad de energía.

La materia existe como una continuidad de energía que se extiende mucho más allá de los pobres límites de nuestra visión física. Es importante comprender esto porque explica la existencia íntima de todas las formas y sustancias, observadas a través del interior no físico del universo. También explica la naturaleza multidimensional de todo lo que observamos cuando estamos fuera del cuerpo. Por ejemplo, cuando observamos la luz física, sólo percibimos una pequeña parte de todo el espectro electromagnético. No obstante, cada uno de nosotros está inmerso en un mar de frecuencias de radiación: rayos X, rayos infrarrojos, ondas de radio y microondas. Igual que la luz visible sólo representa una pequeña fracción del espectro de las ondas electromagnéticas, así la materia visible sólo es una pequeña parte de todo el universo de energía, que tiene múltiples dimensiones (frecuencias). La inmensa mayoría del universo no está basada en las partículas, como supone la ciencia actualmente, sino en las frecuencias. Las partículas físicas de la materia son simplemente el resultado denso de algunas frecuencias (ondas) de energía no física. Igual que la luz visible no es sólo una partícula de energía, sino una onda que exhibe temporalmente un comportamiento de partícula, del mismo modo nuestro universo físico no es simplemente energía molecular, sino una continuidad de frecuencias energéticas que se extienden hasta lo más profundo del universo multidimensional. Resumiendo, todos los objetos y todas las formas de vida tienen una naturaleza multidimensional. Todo cuanto nos rodea es multidimensional y existe simultáneamente en diferentes frecuencias de energía. Todas estas dimensiones energéticas coexisten en el mismo espacio y tiempo, como las ondas de radio, las microondas, los rayos X y la luz visible existen juntos a nuestro alrededor, cada uno dentro de su propia banda de frecuencia.

12 de abril de 1991

Me introduje en el estado vibratorio y me dirigí hacia la puerta de la habitación. Como no enfocaba bien dije «¡claridad!» y mi visión mejoró inmediatamente. Al salir de la habitación me detuve y decidí explorar hacia adentro, en lugar de recorrer mi casa. Espontáneamente expresé: «Avanzo hacia adentro». Al momento, sentí un intenso movimiento interior que duró varios segundos, como si me atrajera un vacío en el espacio. La sensación de movimiento se detuvo abruptamente y me encontré en pie delante de una casa frente al mar. Ésta se elevaba a unos tres metros del suelo, sostenida por pilares de madera de treinta centímetros de grueso.

Mi visión era todavía borrosa, así que volví a pedir claridad. Al enfocar la vista con más claridad, pensé entrar en la casa. Casi al instante estuve dentro. En ella todo me parecía familiar. Me sentía muy a gusto y, por alguna razón, estaba absolutamente seguro de que ese era mi hogar no físico.

La pared que daba al océano era de vidrio. Cuando me acerqué, noté que las esquinas estaban curvadas como plástico. Parecía un hogar del futuro, lleno de cosas del pasado; todos los muebles, los cuadros y las alfombras parecían antiguos. Cuando la busqué, vi mi mecedora con una cabeza de león tallada orientada hacia el mar. Me di cuenta de que ese podía ser mi hogar en el futuro. No supe si sería mi futuro físico o un futuro posible después de mi muerte, pero en ese momento estuve seguro de su realidad.

Me sentía tan a gusto que me acerque a la pared de vidrio y me asomé al océano. Su sonido era magnífico. En lugar de rompientes estruendosas había una intensa armonía rítmica, como una canción. Escuché con atención, intentando reconocer la melodía. Instintivamente, abrí la puerta y me quedé en pie en una enorme terraza con una vista magnífica hacia el mar. La música de las olas tenía una belleza casi hipnótica. El sonido parecía atravesarme; resonaba en lo profundo de mi cuerpo y de mi mente. Cuesta describirlo, pero el mar parecía irradiar amor. Mientras la música me recorría, sentía las vibraciones de la canción como caricias.

Al mirar el océano, me sorprendían los cambiantes colores de las olas, como nunca antes las había visto. Matices tornasolados se combinaban para formar interminables ondas de vívidos colores imposibles de describir: millones de tonos cambiando y combinándose para formar una exhibición de luces de

indescriptible belleza.

Mi mente se perdió en las vibraciones y la canción del océano. Me sentí completamente en paz, todo mi ser resonaba con la música de la canción. Necesitaba fundirme con el océano, pero en mi interior tenía miedo de ahogarme. De pronto fue evidente mi indecisión y me di cuenta de mi temor; pensaba que había superado mis temores, pero entonces resultó obvio que tenía bastante trabajo por delante. Cuando me puse a analizar esto, volví a mi cuerpo. Las sensaciones de adormecimiento y hormigueo se desvanecieron rápidamente mientras recordaba la experiencia.

Comprendí que era la segunda vez que estaba en esa casa. En la primera asistí a una reunión con varias personas. Sentía que la casa era mía y me pregunté si era allí donde había vivido antes de nacer físicamente. Me puse a pensar en el mar de color y música. Sospechaba que era el modo como mi mente interpretaba algo que estaba más allá de mi comprensión. Sólo presentía que era el mar de la consciencia o una representación de Dios. Tal vez las dos cosas eran lo mismo. Todavía no lo sabía, pero estaba seguro que me acercaba a la respuesta.

24 de octubre de 1992

Repetí en voz alta: «estoy fuera de mi cuerpo» durante cinco o diez minutos. Mientras me quedaba dormido, intensifiqué la afirmación en mi mente. Desperté con la sensación de fuertes vibraciones que recorrían todo mi cuerpo. Inmediatamente concentré toda mi atención en la idea de flotar hasta la puerta de mi dormitorio. En pocos segundos sentí que me elevaba y flotaba hacia la puerta. Después, con una sensación de regocijo, pasé al salón. Mientras echaba una mirada alrededor, comprendí que estaba en mi primer cuerpo de energía (el más denso) y que sentía una irresistible necesidad de explorar. Casi gritando, expresé una firme petición: «Quiero ver más». Al momento, una sensación de movimiento rápido me atrajo hacia mi interior. Sentí como si me atrajera el vacío y en segundos estuve en un nuevo entorno. Me deslumbró y me cegó la intensidad de la luz ambiental. Cuando por instinto intenté protegerme de la radiación, comprendí que mi cuerpo no tenía forma: nada de brazos ni piernas, sólo energía. Intenté comprender que no tenía forma en absoluto. Parecía una luz sin una forma externa identificable. Mi visión era infinita.

Por todas partes emanaba energía pura; no había formas, sólo rayos de luz. Me atrajo lo que parecía una columna de luz blanca pura. Cuando me acerqué, me impactó la intensa potencia de su radiación. Me detuve e intenté ajustarme. La energía era tan intensa que sentía que mi exterior se quemaba. La luz incineraba toda mi parte externa, mis ideas, temores y conceptos. Al principio, intenté protegerme. Me rodeé con ideas, sólo para comprender que también se quemaban por la intensidad de la luz. En ese momento, la luz penetró en mí como un líquido cálido que inundase mi cuerpo y mi mente. Todo mi ser estaba lleno de luz, y cada parte de mí resonaba en una nueva frecuencia. Me tranquilicé y disfruté la sensación de energía pura que me atravesaba.

En lo más íntimo, comprendí que estaba ante algo de extrema importancia. Había algo más dentro de la columna de luz. Ya sin temor, tuve un abrumador deseo de conocer y entender la luz. Me acerqué e intenté atisbar en el interior. La energía y la fuerza puras estaban más allá de las palabras; sentía que estaba junto a un sol resplandeciente que irradiaba ondas de luz. Sabía que estaba seguro *y* lentamente avancé *y* toqué la luz. Una intensa descarga de energía recorrió todo mi cuerpo. Sentí que me sumergía en un océano de conocimiento puro. Me inundaban los recuerdos de lo que había sido, de lo que había hecho. Todo ocurría en ese momento. Me maravillaba la absoluta simplicidad de todo. Por primera vez, todo estaba claro. Todo lo que somos y necesitamos está ya aquí. Por primera vez, reconocí que nos hemos separado de nuestro origen. Qué insensatos hemos sido. Nos concentramos en descomponer las formas moleculares cuando la realidad siempre ha estado ahí, esperando pacientemente a que abramos los ojos y veamos. Una vigorizante sensación de amor, un profundo sentimiento de compasión por todo lo que existe, llenó mi ser. Comprendí que todos estamos interconectados en un océano de luz de vida. La separación que sentimos es simplemente la densa ilusión de la forma molecular. Mi consciencia cobró vida al comprender que mi mente y su capacidad no son sino otro vehículo temporal de expresión. Existimos más allá de las ideas, más allá del tiempo, más allá de las causas y efectos lineales.

Las interminables oleadas de conocimiento puro me colmaban. Mi mente se desbordaba y comprendí que esto era más de lo que jamás esperé recordar. Grité: «Recordaré esto». Al instante volví a mi cuerpo e intenté abrir los ojos.

No pude moverme y me reconocí bajo un estado cataléptico. Lentamente, sentí un adormecimiento y

un hormigueo extendiéndose por mi cuerpo físico. Después de un minuto, pude mover los dedos de las manos y de los pies. Me quedé acostado y repasé la experiencia con una sensación de asombro. Estaba seguro de que la columna de luz era realmente yo, no sólo otra parte de mí, sino el yo puro, la esencia de todo lo que soy. ¿Era posible que fuéramos tan increíbles? Me sentí separado y solo; no obstante, al mismo tiempo me sentía conectado a algo más grande de lo que jamás imaginé. Mi mente se aceleraba captando cosas, más de lo que yo alcanzaba a comprender. Me di cuenta de que como seres humanos tenemos una tendencia natural a etiquetar todo lo que experimentamos y a filtrarlo según nuestros conceptos y conocimientos físicos. Me pregunté si todas las formas sirven para representar en nuestras mentes algo más, algo que existe más allá de toda forma *y* sustancia; algo tan puro *y* etéreo que está más allá de la capacidad de nuestras mentes para clasificarlo e interpretarlo. Posiblemente el hecho de reconocer esto fuera un paso importante en sí mismo. Tal vez las constantes disputas entre las diferentes religiones, fes y sectas terminarían si reconociéramos que todas las creencias religiosas son interpretaciones físicas.

Comprendí claramente que a Dios no le importa nuestra teología personal. Nuestras creencias físicas estaban arraigadas en formas y sustancias temporales; no son sino momentos que transcurren en el tiempo. Lo que realmente importa es la experiencia, la experiencia espiritual. Me pareció que el propósito de todo el universo era esa experiencia: inmediata, intensa y personal. Nada puede sustituirla. Ahora está claro que la experiencia personal es el camino que todos compartimos hacia la sabiduría.

Mientras ampliaba mi exploración más allá de la primera dimensión interna, comencé a observar cosas inusuales. En algunas áreas, las nubes de energía dominaban el ambiente. Resultaba muy impresionante ver algunas de estas nubes adoptando formas específicas. Vi lo que parecían automóviles, casas, incluso barcos parcialmente creados. Después de años de experiencia, comprendí que estos elementos eran el resultado directo del pensamiento humano. Los ambientes de las dimensiones no físicas estaban hechos de energía que respondía a las ideas. Las ideas tenían la capacidad innata de reordenar las energías sutiles que forman las dimensiones que no vemos con nuestros ojos físicos.

Encontré que la sustancia-energía natural de las dimensiones internas eran formas de energía parecidas a nubes. En cierto sentido, esa energía es una radiación de luz que se manipula con facilidad. Parece que los bloques de construcción de esas dimensiones no son las partículas (los átomos y los quarks) sino ondas o frecuencias de energía y de luz. Cuando examiné las nubes de energía, fue evidente que existían como racimos de energía básica, sin forma, en modo muy similar a los hologramas que lentamente crecen *y* cambian de forma *y* de densidad.

12 de abril de 1991

Sentí las vibraciones y me dirigí al pie de la cama. Mi visión era brumosa y desenfocada, por lo que pedí claridad completa. Al instante, mi mente consciente se sincronizó; mis ideas se aclararon. Mi mente cobró vida y se llenó de emoción mientras me decía «Esto es mejor que mi cerebro físico».

De repente, sentí una intensa necesidad interior de descubrir mi vida pasada. Espontáneamente dije en voz alta: «Quiero conocer mi vida pasada».

Inmediatamente, sentí un movimiento interno y me encontré en un entorno completamente nuevo. Me rodeaba una increíble escena de destrucción. Estaba en una amplia calle de una ciudad, y sólo veía edificios demolidos. Comprendí que la parte superior de mi cuerpo se asomaba por la torreta de un tanque. Después se me ocurrió que veía a través de los ojos de otro hombre: un soldado. Yo era ese hombre; sentía sus ideas y sus emociones.

Me sentía muy arrogante, seguro y singularmente poderoso mientras miraba los edificios ardiendo y los escombros. Estaba orgulloso de lo que había hecho. Yo era el comandante de un tanque Panzer alemán. De algún modo, supe que la ciudad era Varsovia, y que mis soldados y yo acabábamos de conquistarla.

Mi tanque se detuvo chirriando en el centro de la que fue una importante intersección de la ciudad. Varios tanques a mi alrededor disparaban y bloques de edificios completos se derrumbaban ante mí. Me sentía satisfecho conmigo mismo. Con un aparato, le espetaba órdenes a un tanque que estaba a mi derecha. Al estirar mi brazo, observé que mi uniforme era negro y estaba cubierto de polvo gris.

Súbitamente, una intensa sensación de movimiento, como un vacío, me devolvió a mi cuerpo físico. Abrí los ojos *y* sentí adormecimiento *y* hormigueo mientras me integraba con lo físico.

Me sorprendió la intensidad de la experiencia. No fui un simple testigo, sino un participante activo. Durante varios minutos sentí lo mismo que ese hombre: yo era él. Me sentí decepcionado conmigo mismo; me había imaginado como algo más que un arrogante oficial alemán. Tal vez esto explicaba mis sentimientos antibélicos y mi fascinación por los documentales de la Segunda Guerra Mundial. Si este comandante alemán fue realmente mi última vida física, me preguntaba cuánto de él influía en mí en ese momento. Comprendí que podría afectarme más de lo que me gustaría admitir. Mientras trataba de analizarme en la forma más objetiva posible, surgieron nuevas visiones. Me pregunté seriamente cuán arrogante, exigente *y* distante soy ahora. ¿Todavía ladro órdenes *y* espero obediencia instantánea?

Me pregunté cuánto de mí estaba influenciado y determinado por mi pasado. ¿Cuán fuerte era esa influencia? Me pareció que tenemos a nuestro alcance una cantidad ilimitada de autoconocimiento, si estamos dispuestos a buscarlo. No podía controlar mi curiosidad. ¿Cuántas vidas anteriores había experimentado? ¿Cuán profundamente influían en mí? ¿Cuánto podría aprender si supiera las respuestas?

7 de diciembre de 1992

Me introduje en el estado vibratorio y floté medio metro encima de mi cuerpo. Decidido a experimentar mi cuerpo vibratorio más fino, dije en voz alta: «Experimento mi cuerpo superior.» Después de una breve sensación de movimiento, me hallé flotando en una forma diferente. Me sentía tranquilo *y* energizado *y* percibía una energía interna más uniforme. En lo íntimo, supe que había cambiado a mi cuerpo de energía interno. Pero me sentía desincronizado y mi visión era brumosa, por lo que exigí una claridad de consciencia completa: «¡Claridad!»

Inmediatamente, mis ideas se aclararon. Me sentía muy ligero y desbordante de energía. En ese momento, mi propósito destelló en mi mente: «Quiero visitar otro sistema». Al instante, estaba avanzando por un vacío oscuro a una velocidad increíble. Al principio, me impresionó la velocidad, pero me tranquilicé y me adapté a las nuevas sensaciones. En pocos segundos, flotaba en el espacio. Dirigí mi mirada hacia mí, pero había poco qué ver: mi forma no tenía brazos ni piernas; era una forma esférica de energía consciente. Por alguna razón, no me sorprendió, me parecía completamente natural que no necesitara brazos y piernas en el estado en que estaba. Giré con lentitud y me concentré en los espectaculares paisajes que me rodeaban. Con asombro, observé cosas que nunca antes había imaginado. Había grupos de luces por todas partes, miles de ellos, como luces de Navidad colgadas en el cielo. Sentí que flotaba en un océano de luces.

Atrajo mi atención algo que nunca antes había visto: una forma brumosa como niebla. Se extendía hasta donde alcanzaba mi vista. Parecía una inmensa cortina de niebla densa, excepto por su estabilidad, estaba fija, colgada en el espacio. Pedí claridad y me encontré flotando en una posición ventajosa diferente, a varios kilómetros de la forma brumosa. Entonces la vi con mayor claridad. Era más grande de lo que podía abarcar mi mente, atravesaba el cielo como una frontera interminable.

Súbitamente, sentí la energía vibratoria de alguien cercano, una radiación intensa sin forma ni sustancia. Al instante fui consciente de una comunicación, como una serie de imágenes nítidas que aparecieron en mi mente. Lo que aparece a continuación es un poco inconexo, pero es todo lo que puedo hacer para explicar con palabras el significado de las imágenes internas.

-¿Es hermoso, verdad?

Giré para ver quién era. La intensidad de la luz cegó mi consciencia. Comencé a retroceder y a protegerme de su aplastante energía. La entidad siguió comunicándose con mi mente.

-Me voy a ajustar.

La radiación disminuyó inmediatamente. No percibía forma alguna, sólo luz.

-Como bien comprendes, no tengo forma. Es innecesaria. Pocos de vosotros se atreven a llegar aquí.

No pude responder, mi mente estaba abrumada y no sabía por dónde comenzar. El ser de energía debió percibir mi dilema y empezó a responder.

-Tienes ante ti una de las muchas maravillas del universo. La infinidad de niebla que observas es una de las numerosas membranas internas que dividen las distintas frecuencias del universo. Estás contemplando la estructura interna del universo. Las estrellas y galaxias que ves a distancia son sólo la cubierta exterior. La clave para la verdadera exploración es el movimiento a través de las membranas de energía. A medida que avanzas hacia adentro, hacia el origen, debe modificarse tu frecuencia energética. Sólo puedes atravesar las barreras de energía que concuerdan con tu luz interior. Tienes ante ti la clave de la estabilidad y de la estructura de todo el universo.

Era asombrosa la claridad de las imágenes que entraban en mi mente. Parecía que este ser conocía automáticamente mis pensamientos.

-Toda energía consciente (las almas) vive dentro de la frecuencia energética que está en fase con su frecuencia vibratoria personal. La membrana que tienes frente a ti separa una longitud de onda de otra.

Mientras miraba, no podía pensar en una respuesta adecuada. No me sentía preparado, como un niño que tomara una clase de cálculo avanzado. De nuevo, el ser de energía contestó a mis ideas.

-Estás preparado, de lo contrario no estarías aquí. Todos estamos donde debemos estar. Alguna vez fui como tú y tú serás como yo; todos estamos en un viaje infinito. Tu percepción de mí es inexacta. Soy un niño en comparación con otros que habitan en el universo. La posible evolución de la consciencia es ilimitada. Mi identidad no es importante y no se necesitan las definiciones. Recuerda bien lo que ves, porque el reconocimiento y la exploración de las membranas de energía afectará significativamente la evolución de tu especie.

De algún modo, me confundía la velocidad de la información que entraba en mi mente y pedí una aclaración. -No comprendo. ¿Cuál es el propósito de las membranas de energía?

-Simplemente separan entre sí las diferentes frecuencias energéticas. Estás observando el punto de convergencia de dos dimensiones diferentes. Cada membrana suministra la infraestructura necesaria para que exista cada dimensión. Son las paredes celulares internas del universo viviente.

-Dios mío, es increíble.

-Hay mucho que ver. Tu aventura apenas comienza.

-¿Qué quieres decir?

-Pronto verás lo suficiente.

-Todavía no comprendo.

-Lo harás, amigo mío, lo conseguirás.

Con un sobresalto, volví a mi cuerpo físico. Al principio estaba desincronizado y no podía moverme.

Después de unos veinte segundos, sentí que regresaban mis sensaciones físicas.

Tras veinte años de experiencias extracorporales, descubrí que la tendencia natural es que nuestros cuerpos no físicos se vuelvan cada vez menos densos a medida que continúa la experiencia. Parece que nuestra frecuencia personal vuelve lentamente a su estado vibratorio «normal» o natural. Nuestro cuerpo no físico se ajusta a la frecuencia vibratoria (densidad interna) que es nuestro estado natural del ser. Varios exploradores extracorporales han hablado de este proceso de ajuste interno. Robert Monroe hace mención a este cambio cuando describe que su forma no física adquiere una forma cada vez «menos humanoide» conforme se extiende la duración de su experiencia fuera del cuerpo.

Esta tendencia a volver a nuestra frecuencia interna natural tiene otra implicación importante. En incontables ocasiones he observado que cuando estoy fuera del cuerpo durante más de algunos minutos, el ambiente observado se desvanece con lentitud y otro se hace visible. Durante años pensé que mi visión simplemente ajustaba su capacidad ampliada de percepción. Pero luego comprendí que esto sólo era una parte. Cuando estamos fuera del cuerpo nuestra forma física no es estática, como parece al principio, sino que en realidad es un sistema de energía expansiva que fluctúa en su frecuencia energética interna. Esto se observa claramente a medida que controlamos y ampliamos nuestras experiencias no físicas. En otras palabras, el cuerpo no físico no es cuerpo en absoluto, sino un sistema energético muy sofisticado que responde a nuestras ideas. Cuando prolongamos nuestras experiencias no físicas, nuestra consciencia tiende naturalmente a volver a su verdadero estado no físico. Aunque suene extraño, estoy seguro de que todos nuestros conceptos relacionados con la forma y la sustancia son circunstancias temporales. Me parece que, como almas, no tenemos forma. Nuestro verdadero yo no es humanoide como nos consideramos en la actualidad. El alma o consciencia pura no tiene forma y, de hecho, usa varias formas de energía para su propósito.

En noviembre de 1993 se me desarrolló una neumonía aguda que me mantuvo en cama diez días. Durante mi enfermedad me puse muy débil, no comía y dormía doce horas diarias. Al tercer día, observé un significativo aumento en mis experiencias extracorporales. Cada vez que me quedaba dormido, me encontraba flotando arriba o cerca de mi cuerpo físico. El avance de mi enfermedad coincidió con un incremento de experiencias espontáneas fuera del cuerpo. Parecía como si la conexión entre mi cuerpo físico *y* no físico se debilitara con el progreso de la enfermedad. En los días más graves, sentí una libertad que nunca había conocido. Espontáneamente salía de mi cuerpo cuando dormitaba. En ocasiones sentí como si no estuviera conectado en absoluto con mi cuerpo físico. Comencé a usarlo como un punto de referencia o un área de presentación para descansar entre exploraciones no físicas. Durante una semana me separé tanto que

consideré a mi cuerpo físico como un obstáculo necesario que debía mantener.

Durante este periodo experimenté un espectacular incremento en las experiencias extracorporales en serie: generalmente en secuencias de entre dos y cinco experiencias. Cada experiencia era bastante breve, duraba desde treinta segundos hasta varios minutos. En pocas ocasiones observé que la secuencia de sucesos abordase un tema relacionado. Por ejemplo, una noche dormitaba mientras leía un libro sobre regresiones a vidas anteriores. Casi inmediatamente sentí las vibraciones y me hallé flotando sobre mi cuerpo. Mientras flotaba cómodamente, mis ideas volvieron a la posibilidad de vidas pasadas e inmediatamente sentí un movimiento.

29 de noviembre de 1993

Estaba en pie ante las murallas de un castillo mientras salía humo desde abajo. Durante varios días había participado en una batalla *y* estaba exhausto *y* asqueado de pelear. Comprendí que era un soldado de la época medieval. Habíamos estado sitiados durante dos meses y por primera vez me preguntaba por qué peleábamos. Parecía una locura. Había peleado y matado durante cinco años y estaba harto. Sólo me mantenía en pie mi orgullo y mi sentido del deber. Después de veinte años de servir con lealtad a mi rey, sólo poseía una espada y la armadura que me cubría. Al fijar mi atención, me sorprendió lo real que era. Yo era más que un simple espectador: de algún modo sentía y pensaba como este hombre, captaba su dolor y su decepción. Me sentía como él, aunque sabía que no era él. Sentí mucha tristeza y disgusto, una vida llena con victorias vacías. Comprendí que el deber y el honor no eran suficientes por sí mismos. Sabía que la vida era algo más, pero sólo conocía las armas y el arte de la guerra. Con un estremecimiento, sentí un intenso dolor y un golpe en la espalda y comencé a perder el conocimiento. En ese momento, percibí la conocida sensación de hormigueo y me di cuenta de que estaba de vuelta en mi cuerpo físico. Pensé en volar e inmediatamente me elevé sobre mi cuerpo. La claridad de mis ideas era sorprendente y analicé el significado de la experiencia del soldado. Sentí un cambio en mi consciencia y un rápido movimiento interno. En segundos, estaba en un entorno completamente nuevo.

Estaba sentado sobre un suelo de piedra. Por todas partes había docenas de monjes calvos, sentados en meditación ceremonial. Supe que era un monje budista. Olía el incienso almizclero que ardía *y* escuchaba campanas *y* cantos rítmicos. Tres docenas de nosotros estábamos sentados en círculo, alrededor de un altar. Una delgada columna de humo blanco se elevaba del centro del altar mientras un niño calvo, de unos doce años, daba vueltas, canturreaba y balanceaba un incensario ornamental de gran tamaño. Parecía estar en trance. Yo me mecía hacia delante y hacia atrás y canturreaba suavemente una frase que parecía formar parte de mí. Todos usábamos túnicas anaranjadas y al mirar mis manos comprendí que era muy viejo, mis manos *y* mis muñecas eran delgadas *y* frágiles. Estaba contento con mi vida, completamente libre de necesidades y de deseos. Mi mente estaba en paz. Pronto moriría. Con una ligera sensación de movimiento, regresé a mi cama. Aunque estaba en mi cuerpo, me sentía completamente desfasado en él, como si flotara en su interior. Mi mente todavía analizaba el significado de la experiencia del monje cuando sentí un movimiento hacia adentro.

De pronto sentí un frío descomunal. Mi cuerpo y mi mente estaban adormecidos. Estaba más allá de mi capacidad de resistencia. Me rodeaban los cadáveres congelados de mis amigos y compañeros soldados, El terreno estaba demasiado congelado para enterrarlos, por eso estaban donde cayeron. Mi tanque se había convertido en una tumba helada.

Mi mente *y* mi cuerpo eran como una concha hueca *y* rota de mi yo anterior. Había desaparecido mi voluntad de vivir. A unos treinta metros observé a dos soldados andrajosos que arrancaban las botas de un hombre muerto. Junto a mí, una caricatura de hombre que era un amigo mío, casi sin vida, murmuraba algo. No le entendí, por lo que me acerqué.

«Por Dios, mátame».

No podía hacerlo. Me faltaba el valor y la fuerza para moverme. Volvía a nevar y yo sabía que pronto moriría. Se escuchó un sonido atronador en la distancia; los rusos pronto estarían allí. No sentía temor, ni odio, no sentía nada en absoluto. Cerré los ojos y me hundí en la inconsciencia.

No podía comprobar que estas tres experiencias fueran vidas anteriores o que no lo fueran. Sin embargo, fueron tan reales y vívidas como cualquier experiencia física que haya tenido.

Creo que cuando exploramos nuevas dimensiones de energía es una decisión inteligente no emitir juicios. Nuestras preconcepciones de la realidad física tienden naturalmente a influir en nuestras mentes. La clave de

la comprensión es tratar de mantener una mentalidad lo más abierta posible.

Durante el tiempo que estuve enfermo, también comencé a entender con qué facilidad se pueden controlar las experiencias extracorporales con tal que recordemos pedir claridad de vez en cuando. En nuestro estado de consciencia fuera del cuerpo, una simple y firme petición de claridad de ideas y de visión tiene un efecto tremendo. Al repetir la técnica de la claridad, encontré que es posible prolongar las experiencias extracorporales durante varias horas.

Mientras estuve enfermo, en ocasiones me divertía yendo y viniendo entre mi cuerpo físico y mi cuerpo no físico flotante. Descubrí un singular estado de consciencia al que denominé consciencia doble. Encontré que en ocasiones podía llevar un porcentaje de consciencia entre mis cuerpos físico y no físico. Era posible percibir ambas formas simultáneamente y ajustar el porcentaje de consciencia en ambos cuerpos. En otras palabras, durante breves periodos podemos experimentar el mundo físico y el entorno no físico, con diversos grados de eficacia. También vi que era posible controlar el movimiento de la consciencia entre el primer y el segundo cuerpo de energía. Mediante la voluntad, podemos controlar este cambio de consciencia; la clave es permanecer concentrado y pedir mentalmente la segunda forma. También debemos recordar que una vez separados de una forma específica -ya sea de materia o de energía estamos en libertad para movernos más allá de ella.

Con la cantidad de experiencias extracorporales que tuve, aumentó mi interés en la física. Cuando estaba fuera del cuerpo, observaba con atención las estructuras energéticas que me rodeaban. Me fascinaban las formas y las sustancias no físicas que encontraba. Me di cuenta de que cada entorno y cada dimensión en el interior del universo tiene semejanzas y diferencias específicas.

La diferencia más significativa parecía ser la capacidad de respuesta a las ideas que un entorno no físico determinado tenía. Algunos entornos no físicos se moldeaban fácilmente con el pensamiento, mientras que otros eran muy resistentes. Creo que toda la energía no física responde a las ideas; sin embargo, cuando un grupo de personas mantiene las mismas creencias, el grupo crea, moldea y conserva una realidad consensuada. En efecto, la energía-ideas de un grupo forma, estabiliza y solidifica la energía no física. Cuanto más grande sea el grupo (que puede ser de millones), más estable se vuelve el ambiente energético inmediato. Este es un descubrimiento importante porque explica las vastas diferencias que se encuentran al explorar las dimensiones no físicas. Por ejemplo, la primera dimensión no física es un mundo energético paralelo casi idéntico al universo físico. Esta dimensión de energía existe cerca de lo físico y está moldeada por los pensamientos consensuados de los seis mil millones de habitantes que hay en el mundo físico.

La causa implícita de este fenómeno es notable: la consciencia crea la realidad. El pensamiento forma y moldea toda realidad, incluyendo la materia. La creación es el resultado de las ideas-energía conscientes que influyen, ordenan y manifiestan las formas y las sustancias tal como las conocemos. Incontables exploraciones no físicas al interior del universo confirman esta observación. Sólo la densidad de la materia oscurece esta verdad a nuestros sentidos físicos. En el mundo físico, la consciencia utiliza para su expresión vehículos biológicos. Nuestros cuerpos físicos son las herramientas directas de nuestra consciencia; nuestras ideas dirigen nuestros cuerpos para construir la realidad que experimentamos todos los días de nuestras vidas. Este proceso de la consciencia que crea la realidad es más importante de lo que las palabras pueden expresar. El reconocimiento de esta realidad es el primer paso hacia el conocimiento verdadero de nosotros mismos y de lo que nos rodea. Cada uno de nosotros posee la capacidad y la fuerza creativa para formar y moldear su entorno físico, emocional e intelectual ideal. No obstante, de nosotros depende reconocer y ejercitar esa capacidad creativa.

Este reconocimiento de la fuerza creativa de la consciencia afectará en forma significativa nuestro futuro inmediato y la evolución de nuestra especie. Mientras no comprendamos y no controlemos conscientemente las energías no observables que fluyen por nosotros, estaremos limitados a las formas moleculares densas que nos rodean. Nuestra evolución, de una criatura física a un ser multidimensional no físico, está directamente relacionada con el reconocimiento y el control consciente de nuestras ideas-energía. Una vez que comprendamos verdaderamente nuestra capacidad para formar y moldear la energía que nos rodea, podremos tener la completa responsabilidad de nuestros pensamientos. Con cada idea y cada acción tomaremos consciencia de que somos los creadores de nuestras vidas.

La verdad de esto se hace evidente durante las experiencias extracorporales. Cuando estamos fuera del cuerpo experimentamos y exploramos una realidad de una frecuencia más alta, mucho menos densa que la materia física. Cada idea concentrada puede y debe crear un resultado inmediato: si pensamos en volar, volaremos; si pensamos en atravesar una pared, lo haremos. Nuestras ideas ejercen un completo control sobre nuestra experiencia. Por primera vez, se hace evidente el verdadero poder creativo del pensamiento. Esta comprensión es un paso importante en nuestra evolución personal, pues aceptamos que debemos tomar la

responsabilidad de nuestras ideas y de nuestra vida.

El concepto de que la consciencia crea o moldea la realidad no es tan inalcanzable como algunos creen. Muchas de las mentes más finas de la física moderna consideran esta teoría como la base lógica de toda la realidad. Numerosos físicos, como el eminente David Bohm, Eugene Wigner de Princeton, Henry Pierce Stapp y los legendarios Walter Heitler, Fritz London y John Van Neumann apoyan la teoría cuántica de que «la consciencia crea la realidad». Cada vez más, físicos y matemáticos de todo el mundo llegan a la misma conclusión: los objetos físicos no tendrían atributos si no los contemplara un observador consciente. Eugene Wigner, ganador del Premio Nobel, resumió esta observación cuando declaró: «No es posible formular las leyes de la mecánica cuántica en una forma completamente consistente sin hacer referencia a la consciencia... En cualquier forma que se desarrollen nuestros conceptos futuros, seguirá destacando que el estudio del mundo externo conduce a la conclusión de que el contenido de la consciencia es la realidad máxima».

A medida que continuaron mis exploraciones no físicas, llegué a comprender que observaba e interactuaba en una dimensión energética paralela. Mis conceptos de espacio, tiempo y distancia ya no parecían válidos. Comencé a reconocer que la dimensión que exploraba cuando estaba fuera del cuerpo era muy parecida a la física; de hecho, no estaba separada por el espacio o la distancia, sino más bien por una frecuencia o densidad energética. Aunque suene extraño, las otras dimensiones (posiblemente una cantidad infinita de ellas) existen en nosotros ahora, en este momento. Además, observé que todos los objetos físicos poseían una contraparte o duplicado energético no físico que parecía similar a un molde de energía. Por ejemplo, la dimensión no física más cercana y sus estructuras energéticas coexisten con las dimensiones y funciones físicas como una subestructura energética de la propia materia. Sin embargo, las mismas subestructuras no físicas también existen completamente independientes del universo físico.

Los entornos no físicos inmediatos que encontré parecían representaciones físicas de la materia. Estos objetos no físicos, aunque con una estructura estable y muy parecidos a la materia, a menudo no eran un duplicado exacto de mi ambiente físico. Al principio esto resultaba confuso, pero lentamente aprendí que con frecuencia necesitaba revalorar mis expectativas de la realidad.

Hice varias observaciones sorprendentes. En primer lugar, suponemos que nuestro ambiente físico es la base firme y estable de la realidad. Consideramos la densidad y la forma como la prueba definitiva de lo «real». Pero, ¿qué pasaría si nuestras suposiciones fueran erróneas? ¿Qué sucedería si la realidad dependiera totalmente de la frecuencia vibratoria del observador? ¿Qué ocurriría si hubiera numerosas, o incluso infinitas realidades, infinitas dimensiones de energía?

Segundo, después de explorar detenidamente el ambiente físico inmediato, comencé a cuestionar si el mundo físico es un duplicado del no físico o viceversa. Esta observación era importante porque apuntaba a la estructura fundamental de toda la energía, de la materia y de la realidad tal como las conocemos. Al principio supuse que la dimensión no física paralela era el resultado de la materia. Pero con la experiencia tuve que reconocer que no era así. El universo paralelo era en realidad un universo de energía separado que funcionaba como una subestructura invisible de todas las formas y sustancias de la energía física. Lo no físico y lo físico eran elementos inseparables de lo mismo. Tercero, en forma gradual comencé a entender que en realidad observaba una continuidad de energía. Todos los objetos físicos que observamos a nuestro alrededor existen en múltiples dimensiones del universo. Aunque parezca increíble, el resultado final estaba claro: todos los objetos físicos, incluyendo todas las formas de vida, tienen una naturaleza multidimensional. Todo lo que nos rodea existe como una continuidad de energía.

La materia no es el centro de la realidad. En lugar de ello, parece ser el resultado de una serie de interacciones energéticas que ocurren en las dimensiones invisibles. Con cada experiencia extracorporal comprendía más claramente que la materia es sólo una parte diminuta de los entornos energéticos que existen. En muchos aspectos, la materia es el resultado externo y denso de una extraordinaria cadena de sucesos que ocurren más allá de nuestra visión física.

Me parece que nuestra percepción de la materia, del universo visible y del lugar que ocupamos en el universo es totalmente imprecisa. El universo que vemos no es el centro de la realidad; es sólo la cubierta externa, la delgada capa epidérmica del universo invisible. Con el tiempo, me convencí cada vez más de que todo lo que consideramos sólido y real es sólo un vehículo temporal de la consciencia. Esta realidad sólida que nos rodea, sólo nos parece real porque nos concentramos en nuestros sentidos físicos. Una vez que nos separamos de nuestro cuerpo biológico, el mundo material parece un mundo de fantasmas, de formas brumosas y etéreas.

Con cada experiencia extracorporal, observé que los objetos físicos sólidos que nos rodean parecían formas vaporosas. En varios casos, los objetos físicos como los muros y los muebles parecían imágenes holográficas que poseían una sustancia definida pero vaporosa. Si intentaba tocar estos objetos, mi mano los

atravesaba. A menudo, sentía un hormigueo cuando mi mano o mi cuerpo atravesaban los objetos físicos, pero estos ya no parecían reales en relación con mi nueva frecuencia vibratoria. Además, observé que cuanto más tiempo permanecía separado de mi cuerpo, más parecía desaparecer de mi vista el ambiente físico inmediato. Se hizo evidente que la única realidad para mí eran los objetos o los seres que vibraban en frecuencias cercanas a mi nueva frecuencia personal. En otras palabras, la realidad depende de la densidad vibratoria del observador.

A primera vista, esta observación parecía extraña; no obstante, la física moderna ha aportado ciertas evidencias que ayudan a explicarla. Por ejemplo, los científicos han demostrado que la luz visible existe simultáneamente como partícula y como onda.

En la actualidad, la naturaleza doble de la luz es un hecho reconocido por la ciencia. Creo que la naturaleza partícula-onda de la luz ofrece evidencias sustanciales de que toda la energía es una continuidad de frecuencias (dimensiones) múltiples que se extiende mucho más allá de las partículas densas de la materia que observamos a nuestro alrededor. Igual que la luz posee una naturaleza doble, es tanto partícula como onda, todos los objetos físicos y todas las formas de vida están formados tanto por partículas físicas como por componentes energéticos no físicos. Esta es la continuidad interconectada de energía que crea y sostiene todo el universo multidimensional. Todos los objetos físicos que nos rodean son en realidad el resultado externo y denso de esa continuidad de energía. Igual que la luz existe como partícula y como onda en el mismo instante en el tiempo, todos los objetos físicos existen simultáneamente como formas moleculares densas y como formas espirituales no físicas. Comprender esto abre la puerta a una nueva *y* atractiva frontera para la exploración *y* la investigación.

Segunda parte

LA SOLUCIÓN A NUESTROS MÁS GRANDES MISTERIOS

Capítulo 3

LA NUEVA FRONTERA

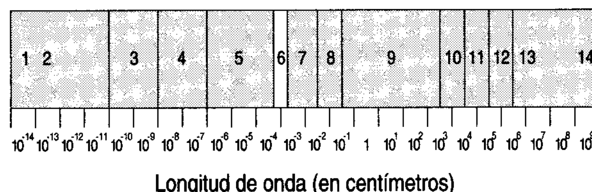
Actualmente, la comunidad científica mundial está de acuerdo en que debe existir una estructura energética invisible.

DAVID SECKEL
Cosmólogo, Universidad de California

En pocas décadas, la ciencia ha adquirido consciencia de las limitaciones de la percepción visual humana. El ojo humano capta únicamente una estrecha banda de radiación. Sólo vemos las longitudes de onda entre 0,00007 cm. y 0,00004 cm.; el resto del espectro de ondas electromagnéticas permanece invisible para nosotros. De hecho, sólo unas cienmilésimas de centímetro son la diferencia entre la visibilidad y la invisibilidad. Sin embargo, todos nosotros nadamos literalmente en un mar de energía, inmersos en un océano de ondas electromagnéticas: rayos gamma, rayos X, rayos ultravioleta, infrarrojos, microondas, ondas de radio, ondas cortas, por mencionar algunos.

Por ejemplo, cuando sentimos el calor del sol, captamos el resultado de rayos infrarrojos invisibles; su longitud de onda va de 0,00008 cm. a 0,032 cm., por lo que es demasiado larga para que la detecte nuestra retina, aunque nuestra piel perciba esos rayos como calor.

ESPECTRO DE LAS ONDAS ELECTROMAGNÉTICAS



Longitud de onda (en centímetros)

1 Desconocido	8 Ondas térmicas
2 Rayos cósmicos	9 Radar
3 Rayos gamma	10 Televisión
4 Rayos X	11 Ondas cortas de radio
5 Ultravioleta	12 Ondas de radiodifusión
6 Luz visible	13 Ondas largas de radio
7 Infrarroja	14 Desconocida

Nuestra percepción del universo está basada sólo en una muy diminuta fracción de la energía que nos rodea. Resulta todavía más impresionante reconocer que nuestra tecnología científica actual sólo detecta una parte de todo el espectro de energía. Casi todos los científicos creen que el espectro de ondas electromagnéticas continúa mucho más allá de nuestra visión tecnológica y, posiblemente, hasta el infinito.

Si ponemos esto en perspectiva, nos daremos cuenta de que cada uno de nosotros es visualmente

consciente de sólo tres cienmilésimas (0,00003) de centímetro de la radiación energética que nos rodea. Y viendo tan poco del universo, nos apresuramos a emitir conclusiones y juicios con base en los estrechos límites de nuestra visión. Nuestra perspectiva del universo, y la realidad misma, están severamente limitadas por lo estrecho de nuestros sentidos físicos.

Si miramos a nuestro alrededor, vemos un mundo de objetos sólidos. Superficialmente, la realidad parece estar hecha de formas sólidas y tridimensionales. No obstante, a medida que la ciencia profundiza en el núcleo invisible de la materia, se efectúan notables descubrimientos. La famosa ecuación de Einstein, E = MC2 indica que la materia no es más que otra forma de energía -en cierto sentido, energía almacenada que se moldea temporalmente para construir los objetos físicos que nos rodean.

Una vez que reconocemos que toda la materia es en realidad energía, podemos comenzar a formarnos una nueva visión de nosotros mismos y del mundo circundante. Entonces comenzamos a comprender que lo que nos rodea no es lo que parece.

Esta nueva visión se amplía aún más cuando examinamos los descubrimientos más recientes de la física cuántica. Los teóricos del *quantum* ya no consideran que la energía esté formada por partículas. Las partículas subatómicas ya no se consideran elementos estáticos, sino entidades tetradimensionales en el espacio-tiempo. De hecho, las partículas elementales de nuestra realidad (los quarks y demás), ya no se considera que tengan solidez. Cuando los físicos observan las partículas elementales, las describen como modelos dinámicos, que se mueven y cambian constantemente de una a otra. La mecánica cuántica ha demostrado que las partes elementales de nuestra realidad no son sino modelos de energía interconectados para formar una red cósmica indivisible.

La física cuántica ha demostrado que nuestros conceptos físicos elementales de forma y solidez son obsoletos; no sólo la materia es energía, sino que toda energía tiene esencialmente una naturaleza no física. El físico Werner Heisenberg precisó este nuevo punto de vista científico cuando declaró que «los átomos no son cosas».

Tras décadas de notables descubrimientos, la física moderna parece ahora encontrarse en un callejón sin salida. El movimiento de las partículas subatómicas apenas parece tener un orden lógico o no tenerlo en absoluto. Las partículas elementales cambian su posición y su trayectoria, aparecen y desaparecen, y sus movimientos son impredecibles. Y todavía es más sorprendente comprender que pueden ser influidas por las ideas de los científicos que las observan.

Comienza un nuevo siglo, pero los grandes misterios de la ciencia siguen sin resolverse. ¿Qué son la materia y la energía? Cada vez más físicos y más astrónomos de todo el mundo reconocen que debe existir un inmenso sistema de energía invisible más allá de nuestra visión tecnológica. Hace años, algunos astrónomos observaron que existían áreas específicas en el espacio con una masa tan escasa que no se explicaban su movimiento. En los años ochenta, a esta misteriosa circunstancia se la denominó «materia negra». El descubrimiento de la materia negra vio la luz debido a las intensas investigaciones de la astrónoma Vera Rubin. En *The astronomers* (Los astrónomos), Donald Goldsmith resume el trabajo de esta científica y su importancia.

> Al analizar los movimientos de las estrellas remotas, las observaciones de Rubin revelaron enormes cantidades de materia invisible en galaxias espirales como nuestra Vía Láctea. Algunos estudios de los movimientos de las galaxias, efectuados por otros astrónomos (y por la misma Rubin), demostraron que los *grupos* de galaxias contienen asimismo tremendas cantidades de materia invisible. En realidad, incluso antes del trabajo de Rubin, los astrónomos habían descubierto que casi todos los grupos de galaxias parecían contener mucha más masa de la que podía explicarse por las estrellas que brillaban en sus galaxias. Pero fueron necesarios los estudios detallados de Rubin sobre el movimiento de las estrellas dentro de
>
> nuestra propia galaxia y en otras más, para convencer a los astrónomos de que casi todas las galaxias, y no sólo las que eran parte de grupos grandes de galaxias, tienen mucha más masa invisible que las estrellas. En resumen, la obra de Rubin estableció la existencia de un componente del cosmos no confirmado antes, un componente que no era un simple agregado a lo que ya conocemos sino que es el universo mismo. Todo lo que vemos -las estrellas, los grupos de estrellas, las regiones donde se forman estrellas, y las nubes de gas consumidas por las estrellas nuevas- aparentemente representa no más allá del 10 por ciento de la masa total de una galaxia grande como nuestra Vía Láctea. Por tanto, la investigación de Rubin implica que toda la materia visible del universo representa sólo la costra del pastel, el cual está formado básicamente por materia invisible.

El descubrimiento de la materia negra (masa invisible) aporta evidencias de la subestructura invisible del universo. En las últimas dos décadas, físicos y astrónomos de todo el mundo han llegado a la misma conclusión: algo invisible interactúa con la materia. En 1981, el eminente físico teórico David Bohm propuso que la subestructura de lo subatómico sólo tiene sentido si suponemos la existencia de dimensiones adicionales más complejas y que están más allá de nuestra visión. Este concepto es cada vez más aceptado. Muchas de las máximas mentes científicas del siglo veinte han aceptado que más allá de nuestra visión tecnológica ocurre algo misterioso. Einstein, Heisenberg, Planck, Pauli, Schrödinger, Jeans, Eddington, Bohr y de Broglie han expresado la idea de que lo físico y lo místico, de algún modo están relacionados. Sir James Jeans resumió esto cuando declaró que «estamos comenzando a ver el universo más como una idea enorme que como una máquina enorme».

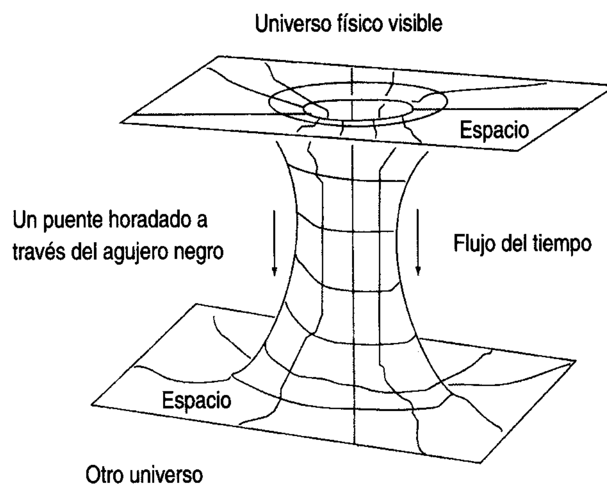
LA ESTRUCTURA MULTIDIMENSIONAL DEL UNIVERSO

Si examinamos la evolución de la ciencia durante las últimas décadas, vemos un cuerpo de evidencias cada vez más grande, que confirman la subestructura multidimensional de la materia y del universo. Los descubrimientos más recientes de la física cuántica nos ofrecen numerosos ejemplos. También es notable la cada vez mayor cantidad de físicos, astrofísicos y astrónomos que creen en la existencia de universos paralelos. El conocido físico Fred Alan Wolf resume esta opinión al declarar: «en la física cuántica, encontramos sólidas y sorprendentes evidencias de la existencia de universos paralelos desde el comienzo del tiempo».

EL CONCEPTO DE LOS UNIVERSOS PARALELOS

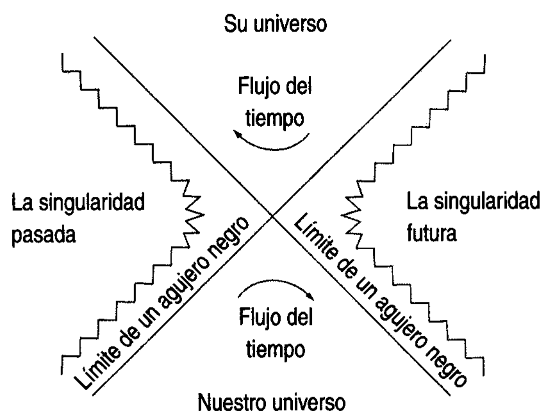
La idea de los universos paralelos o de las dimensiones paralelas no es nueva. La teoría de la relatividad de Einstein predijo primero la existencia del espacio-tiempo tetradimensional y de los agujeros negros. Sin embargo, no fue sino hasta 1935 que Einstein y su colega en la universidad de Princeton, Nathan Rosen, presentaron su nueva teoría relacionada con el funcionamiento de los agujeros negros. Propusieron que, en lugar de un simple agujero o grieta en el espacio-tiempo, como se creía al principio, el agujero negro era en realidad un puente que conectaba un universo a otro universo posible. Einstein y Rosen plantearon que los agujeros negros eran «puentes» hacia cualquier parte y en cualquier época. En la época actual este concepto se conoce como el Puente de Einstein-Rosen.

El Puente de Einstein-Rosen fue la primera teoría científica ampliamente aceptada acerca de la posible existencia de universos o dimensiones paralelas. La obra de Einstein y Rosen preparó la escena para que las siguientes generaciones de físicos estudiaran seriamente el concepto de los universos paralelos. Por ejemplo, influyó decisivamente en el trabajo de la «interpretación de muchos mundos» presentada en 1951 por el físico Hugh Everett III. La teoría de Everett plantea que con el nuestro, coexisten muchos mundos o universos; sin embargo, se dividen continuamente en dimensiones separadas y diferentes que son mutuamente inaccesibles. Según Everett, cada mundo o dimensión contiene una versión diferente de las mismas personas efectuando diversas acciones en el mismo momento en el tiempo. Esta teoría, aunque discutida, es muy conocida en la física moderna y algunas personas consideran que aporta una explicación posible de la realidad cuántica.



Una interpretación moderna del Puente de Einstein-Rosen

Durante los sesenta años anteriores, varios físicos reconocidos plantearon el concepto de universos-energía paralelos y sus puentes de interconexión, entre ellos Arthur Eddindgton, Christian Fronsdal, David Finkelstein, John Wheeler, G. Szertes y Charles Misner. Pero fue otro físico, Martin Kruskal, de Princeton, el primero que desarrolló este concepto por escrito. En 1961, Kruskal presentó su mapa de un agujero negro, el cual mostraba una interconexión entre nuestro universo físico y otro, invisible.



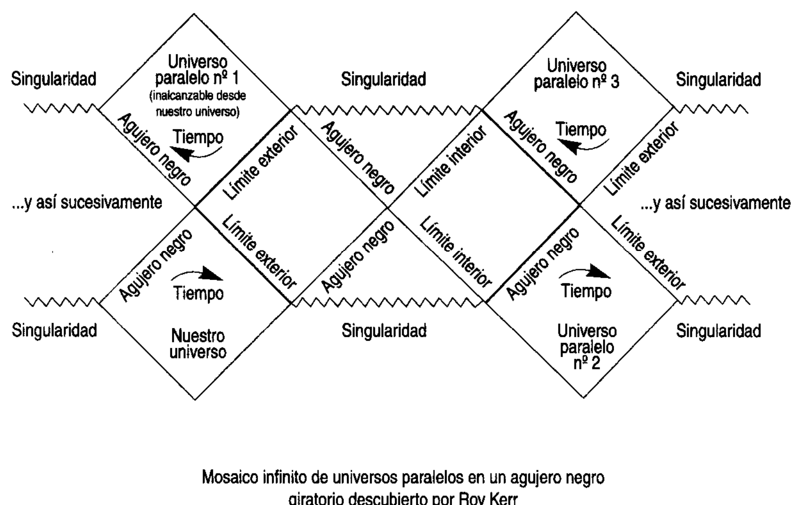
Mapa de Kruskal de un agujero
negro mostrando un universo paralelo

En 1963, el físico y matemático australiano Roy P. Kerr desarrolló ecuaciones precisas en relación con la rotación de los agujeros negros. Las ecuaciones de Kerr indicaban la existencia de un número infinito de universos paralelos, todos conectados directamente a los agujeros negros. Propuso que una serie o mosaico de universos se extendía hacia el pasado y hacia el futuro simultáneamente. Aunque el concepto parezca extraño, los físicos de todo el mundo lo calificaron favorablemente. Muchos consideran que sus ecuaciones son uno de los descubrimientos más importantes de la astrofísica teórica de mediados del siglo veinte.

Además, H. Reissner en Alemania y G. Nordstrom en Dinamarca formularon una representación de agujeros negros conectados a otros universos. Por este trabajo, los agujeros negros con carga eléctrica se denominan «agujero negro de Reissner-Nordstrom.»

Creo que la existencia de los agujeros negros, el Puente de Einstein-Rosen, y las ecuaciones, mapas y teorías de Everett, Kruskal, Kerr, Reissner y Nordstrom, son todos evidencias de la naturaleza y de la

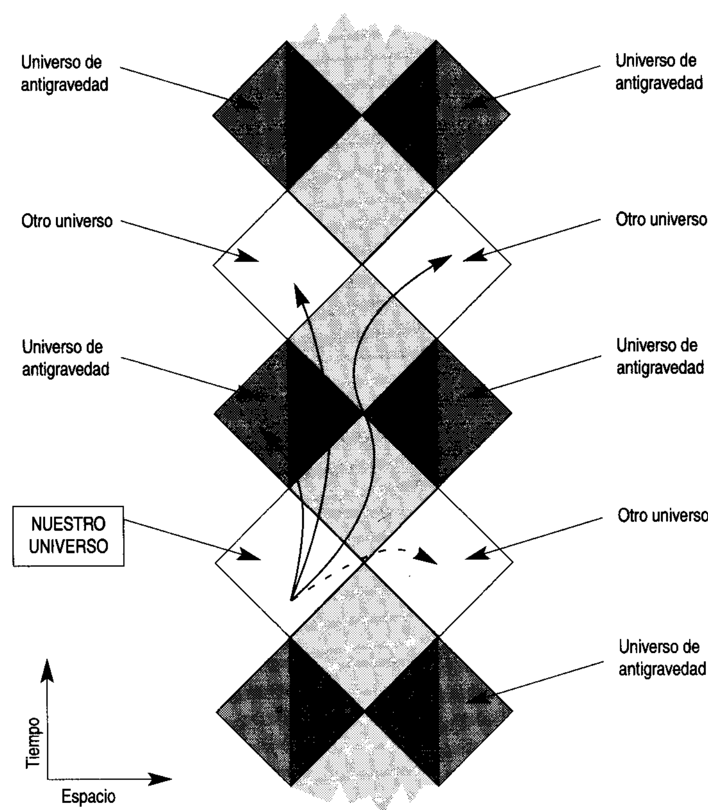
estructura multidimensional del universo. Esta recopilación cada vez mayor de evidencias acumuladas por físicos y astrónomos de todo' el mundo apunta hacia el descubrimiento más importante del siglo XX: nuestro universo es un continuo multidimensional de energía interconectada.



Mosaico infinito de universos paralelos en un agujero negro giratorio descubierto por Roy Kerr

EVIDENCIA HISTÓRICA QUE APOYA EL UNIVERSO MULTIDIMENSIONAL

Cuando analizamos la historia, apreciamos que la idea del Cielo o de un universo no físico es una de las creencias más antiguas y extendidas de la humanidad. El concepto de Cielo aparece en todas las culturas y religiones.



Mapa de Penrose de un agujero negro rotatorio. El diagrama se repite indefinidamente hacia el pasado y hacia el futuro. Los universos fuera del agujero negro son los cuadros blancos; los universos dentro de los agujeros negros son los cuadros con sombra clara y oscura.

Las religiones judía y cristiana enseñan la existencia de tres universos o dimensiones: el mundo físico, el Cielo y el Infierno. El catolicismo agregó una cuarta con el concepto del Purgatorio. En el Corán, Mahoma habla de siete cielos o universos. En épocas más recientes, la visión teosófica desarrollada por Madame Blavatsky describió siete dimensiones. Este concepto de las siete dimensiones también se incorporó a varias filosofías de la Nueva Era. Si examinamos las religiones y las culturas de todo el mundo, el concepto de cielos o universos invisibles es sin duda la creencia más universal de la humanidad. En la actualidad, prácticamente todas las religiones y culturas han incorporado este concepto. Aunque es probable que esta sea la teoría mas difundida en la historia de la humanidad, todavía no se encuentran evidencias comprobables relacionadas con esos cielos invisibles. Como usted llegará a descubrir, la exploración extracorporal aporta una poderosa verificación de que los «cielos» religiosos descritos en las escrituras de su religión existen en realidad. Las exploraciones directas han demostrado que los cielos bíblicos son en realidad los magníficos entornos energéticos invisibles que forman el universo multidimensional.

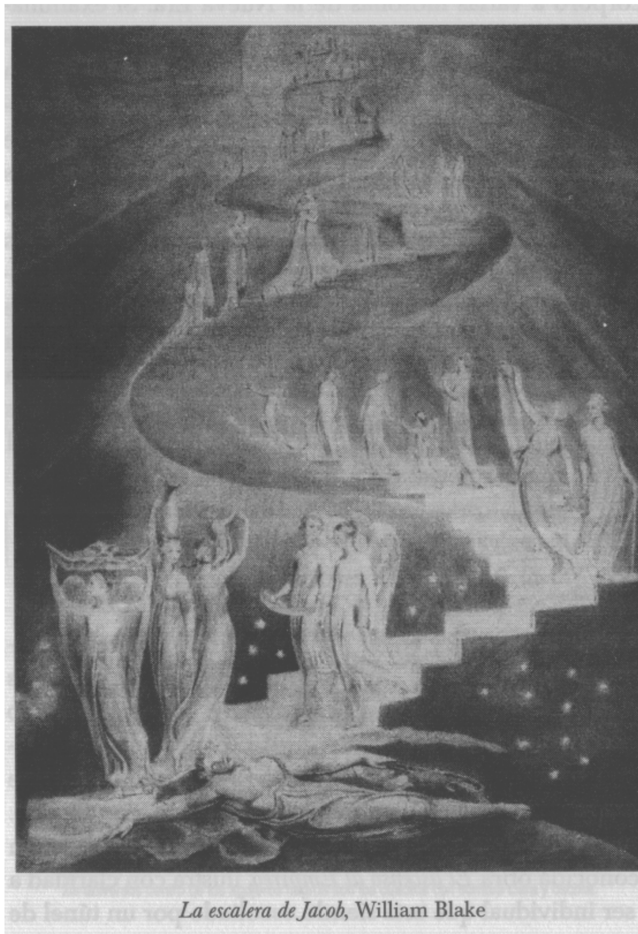
LOS TÚNELES DE ENERGÍA

En la literatura y en las obras artísticas de diversas culturas se han desplegado durante los últimos dos mil años evidencias adicionales de la creencia en los universos no físicos y los túneles energéticos que los conectan. Por ejemplo, durante siglos los pintores han representado túneles de energía que conducen a un nuevo entorno o cielo radiante.

El pintor holandés Hieronymus Bosch (1460-1516), en su conocida obra *El ascenso al Empíreo*, ilustra con claridad a un ser individual que está siendo escoltado por un túnel de energía. Al final del túnel hay una

luz brillante que indica el cielo (una dimensión de frecuencia más alta).

Dos siglos después, el poeta, místico y pintor inglés William Blake (1757-1827) creó su obra maestra titulada *La escalera de Jacob*. En su impresionante acuarela representa seres humanos *y* ángeles que ascienden *y* descienden hacia un círculo brillante o túnel de luz.

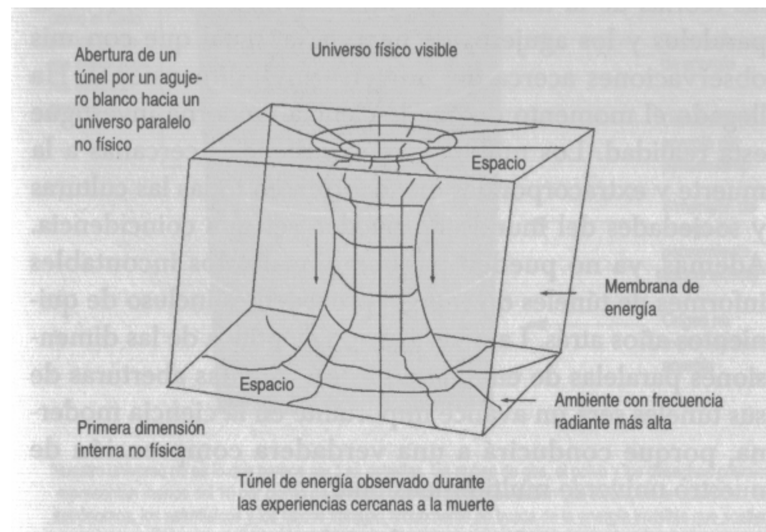


La escalera de Jacob, William Blake

Más avanzado el siglo diecinueve, Gustavo Doré (1832-1883) creó su famoso grabado de Dante y Beatriz mientras experimentaban su beatífica visión. Con gran detalle gráfico, representa un túnel no físico que conduce hacia una luz.

Me parece evidente que los conductos de energía representados por Bosch, Blake, Doré, Einstein y Rosen, al igual que los conductos de energía que se describen en este libro, son túneles de energía que conectan la dimensión física con su contraparte no física.

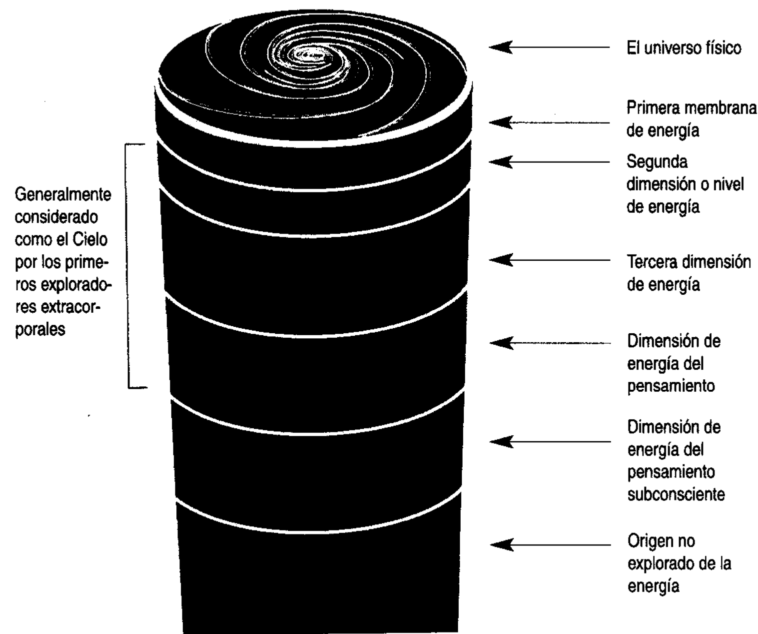
Los millones de experiencias cercanas a la muerte de las que se ha tenido conocimiento en los últimos veinte años en todo el mundo, representan una evidencia adicional de esta creencia. Uno de los aspectos más significativos de las situaciones cercanas a la muerte es que describen vívidamente un túnel de luz que conduce a una luz brillante o a un nuevo entorno. En los extensos estudios efectuados por Raymond Moody, Melvin Morse, Kenneth Ring y otros médicos, se habla de que esta descripción de un túnel de luz que conduce a una luz brillante aparece en todas las culturas y países del mundo. Nótese la semejanza entre el puente de Einstein-Rosen y las observaciones hechas por las numerosas personas que han tenido una experiencia cercana a la muerte.



Las observaciones obtenidas durante exploraciones extracorporales controladas sugieren que el túnel de luz es la abertura de la membrana de energía no física que separa la dimensión física de su vecina no física paralela. El túnel de energía comúnmente observado durante una experiencia cercana a la muerte es en realidad una abertura o grieta temporal muy organizada en la membrana de energía no física y parece que se abre automáticamente para que pasen las formas de vida. Después que una forma de vida pasa al interior de una dimensión de energía de frecuencia superior, la abertura del túnel vuelve a su forma original.

La experiencia del túnel es mucho más significativa de lo que generalmente se reconoce. No sólo aporta evidencias importantes de un método lógico de transición para la consciencia después de la muerte física, sino que coincide con las teorías de la física moderna referentes a los universos paralelos y los agujeros de energía, al igual que con mis observaciones acerca del universo multidimensional. Ha llegado el momento de que la ciencia moderna investigue esta realidad. Los millones de experiencias cercanas a la muerte y extracorporales que ocurren en todas las culturas y sociedades del mundo no pueden ser una coincidencia. Además, ya no pueden pasarse por alto los incontables informes de túneles de energía procedentes incluso de quinientos años atrás. La investigación científica de las dimensiones paralelas de energía no físicas y de las aberturas de sus túneles será un avance importante en la ciencia moderna, porque conducirá a una verdadera comprensión de nuestro universo multidimensional.

Aunque los científicos siguen concentrándose en la materia externa, otro grupo de personas intrépidas ha explorado el núcleo íntimo del universo. Evitando los métodos científicos tradicionales, se han aventurado mucho más allá de los límites de nuestra evolución tecnológica actual y han ampliado las exploraciones humanas a áreas no descubiertas. Y esto lo han logrado con una forma revolucionaria de investigación: las exploraciones no físicas controladas por uno mismo dentro de la subestructura invisible del universo. Los descubrimientos logrados durante estas exploraciones no físicas han aportado conocimientos revolucionarios acerca de la estructura invisible del universo, de nuestra existencia y de nuestra continuidad después de la muerte.



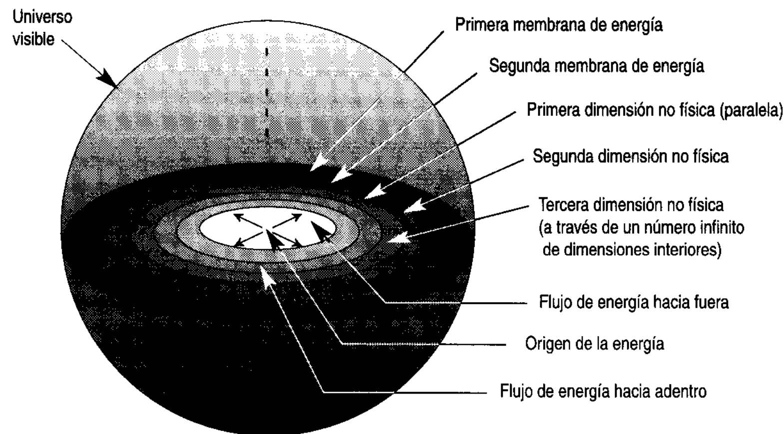
Nuestro universo no es lo que parece ser. Las estrellas, las nubes de gas, el polvo y los desechos cósmicos representan menos del 10 por ciento de la masa que los científicos saben que existe. En la actualidad, los astrónomos, los astrofísicos y los físicos trabajan arduamente en busca de la energía invisible que sostiene nuestra galaxia y nuestro universo físico.

Según lo observado en los viajes fuera del cuerpo, todas las dimensiones de energía existen aquí y ahora. El universo visible e invisible es una continuidad de frecuencias de energía. Cada dimensión existe en forma independiente, de acuerdo con su frecuencia individual, aunque todas están vinculadas por el flujo de energía no física. Cada dimensión de energía está interconectada con sus vecinas formando un sistema completo: el universo multidimensional. El físico David Bohm tuvo toda la razón al observar que «la realidad es un todo indivisible». Todo el universo multidimensional (de frecuencias) es un todo indivisible; no existe una separación entre espacio y tiempo. Bohm se adelantó décadas a su tiempo cuando dijo: «Nos dirigimos hacia una nueva noción de totalidad que desmiente el análisis clásico del mundo en partes separadas e independientes... La interconectividad cuántica del universo es una realidad fundamental».

Olvide todos sus conceptos espaciales de arriba y abajo, cerca y lejos. El universo multidimensional completo está aquí y ahora. El concepto físico que más se acerca a describir la estructura del universo es el grado de densidad. Cada dimensión que encontramos después de dejar atrás el cuerpo físico, tiene una solidez cada vez menos densa. Es posible comparar al universo con un espectro de ondas energéticas de inmensa profundidad y belleza. Experimentamos y observamos cada frecuencia del espectro de energía como una dimensión separada y distinta; no obstante, todas están interconectadas para formar un universo magnífico que se extiende más allá del espacio, de la forma y de la solidez tal como las percibimos.

Las exploraciones fuera de cuerpo aportan sorprendentes evidencias nuevas en el sentido de que el universo es una continuidad de energía que emana de un origen no físico; las galaxias físicas que observamos a nuestro alrededor son sólo la cubierta molecular densa del universo total. Es difícil aceptar la existencia de este universo multidimensional porque nuestras percepciones actuales de espacio-tiempo y realidad nos dan puntos de referencia que no son exactos.

Todas las dimensiones de energía existen simultáneamente dentro de la misma continuidad espacio-tiempo. Por ejemplo, cuando estoy fuera del cuerpo ocupo el mismo espacio que una pared o un techo físico. No es la distancia lo que me separa de la pared física, sino mi frecuencia energética. Si reconocemos esto, llegamos a una aventura nueva y emocionante.



El universo es una continuidad de frecuencias de energía que emanan de un origen no físico. El universo físico que observamos es la capa molecular epidérmica del universo multidimensional. Todas las dimensiones de energía existen dentro del mismo espacio-tiempo del universo visible.

CLASIFICACIÓN DEL UNIVERSO INVISIBLE

Mientras la ciencia tradicional sigue concentrándose en la capa epidérmica y densa del universo, la exploración y la clasificación de las dimensiones invisibles ha comenzado sin aspavientos. A través del intenso proceso de probar y equivocarse, algunas personas han dado un paso más allá de la materia y de los límites de nuestra tecnología física actual. Las observaciones efectuadas durante estas exploraciones no físicas arrojan luz sobre un universo multidimensional de enorme profundidad y belleza.

Si queremos comprender la estructura de las dimensiones invisibles, debemos tener en cuenta la capacidad natural de respuesta que los sutiles entornos energéticos no físicos tienen ante el pensamiento. Más allá de la dimensión no física paralela (la primera), estamos explorando un universo de energía interactivo que responde al pensamiento. Sin embargo, una vez que reconocemos esta interacción entre el pensamiento y la energía no física, podemos concentrarnos en las semejanzas energéticas específicas de un nivel o área vibratoria concreta. Esto se consigue clasificando el modo en que un entorno no físico específico responde a la energía del pensamiento. Este tipo de clasificación con base en la respuesta de la energía es mucho más práctica que el concentrarse en el aspecto y las diferencias visuales de las distintas dimensiones. Dos dimensiones vibratorias diferentes y separadas pueden parecer sorprendentemente iguales, aunque sus frecuencias vibratorias sean completamente distintas. Por ello, para juzgar los entornos no físicos, no son adecuados los conceptos físicos tradicionales. Para clasificar con eficacia el universo invisible, debemos partir de una referencia o de un método de comparación nuevo. El método más práctico es clasificar la capacidad de respuesta de un área no física determinada ante el pensamiento.

La gran mayoría de las realidades no físicas tienen una gran capacidad de respuesta al pensamiento. En otras palabras, cuando nos separamos de nuestros cuerpos y entramos a una dimensión no física, nuestros pensamientos, tanto conscientes como inconscientes, inmediatamente comienzan a interactuar con la energía sutil que nos rodea y comienzan a reestructurarla. La capacidad de respuesta de las dimensiones internas ante el pensamiento explica por qué los exploradores extracorporales describen con tanta diversidad los entornos que presencian. Esta situación se complica con la presencia de los incontables entornos y realidades que existen dentro de cada dimensión individual del universo.

Aunque en el universo hay una variedad ilimitada de entornos o ambientes posibles, todos los entornos y las dimensiones no físicas parecen tener ciertas semejanzas y diferencias. Cada dimensión o entorno está formado por frecuencias o longitudes de onda específicas de energía. Además, cada dimensión y cada entorno parece ser el resultado directo del pensamiento. La capacidad natural de respuesta al pensamiento de las dimensiones interiores ha creado gran parte de la confusión y el misterio que rodea a los entornos internos.

Tenemos una tendencia natural a relacionar directamente las experiencias no físicas con puntos de referencia físicos; todo lo comparamos con los objetos físicos que conocemos. Sin embargo, las formas moleculares que nos rodean no son una referencia válida. Los objetos y los sucesos físicos no son el centro del universo, como muchos suponen, sino el resultado final de una cadena de reacciones energéticas que ocurren en el interior invisible del universo multidimensional.

Para comprender la naturaleza del universo, debemos revalorar nuestros conceptos actuales de solidez, energía y tiempo. Debemos mantener nuestra mente abierta a un nuevo punto de vista de la realidad. A fin de comprender verdaderamente la estructura de nuestro universo, debemos investigar la causa invisible de la forma y de la solidez. Me parece que la exploración extracorporal nos permite hacer exactamente eso.

La información relacionada con las dimensiones no físicas es más valiosa de lo que la mayoría de nosotros reconocemos. No sólo nos ayuda a adaptarnos y a ajustarnos a nuestros entornos no físicos, sino que también afecta notablemente nuestra existencia física actual.

Hasta ahora, la gran mayoría de la humanidad ha muerto sin conocer con anticipación su destino. La muerte se ha mantenido como un vacío oscuro; esperamos cosas buenas y oramos por ellas, pero casi todos nos acercamos a la transición de la muerte desconociendo absolutamente cuál es nuestro destino. Hasta ahora la humanidad no ha tenido información comprobable y directa del misterio de la vida después de la muerte ni de las realidades no físicas que entonces se experimentan.

Las experiencias extracorporales controladas cambian todo esto. En la exploración no física, experimentamos los posibles entornos que serán nuestro hogar futuro. En un sentido muy real, podemos examinar con anticipación y familiarizarnos con nuestra morada futura.

LOS TIPOS DE ENTORNOS ENERGÉTICOS

Una sola dimensión no física puede contener (y a veces ocurre así) tres tipos principales de entornos energéticos: de consenso, no consensuado y natural.

Un ambiente de consenso es creado y conservado por los pensamientos de un grupo de personas. Por ejemplo, los cielos de cada grupo religioso son creados por los pensamientos y las creencias de sus respectivos integrantes. Igual que todas las realidades, la consciencia del grupo moldea los entornos de consenso. Muchos de los entornos de consenso son extremadamente viejos y resistentes al cambio. Aunque parezca extraño, las ciudades y las comunidades físicas son ejemplos de entornos energéticos de consenso. Todas las ciudades y pueblos se desarrollan de acuerdo con los pensamientos de sus habitantes. En esencia, la energía del pensamiento humano usa vehículos biológicos para manipular y moldear las moléculas físicas que nos rodean. El resultado son las estructuras físicas temporales que observamos.

Durante una experiencia extracorporal o cercana a la muerte, transferimos nuestra noción de consciencia desde nuestro cuerpo físico a nuestro cuerpo no físico de frecuencia superior. A esto lo denomino «moverse hacia adentro». Uso el término *movimiento* porque esta transición de energía a menudo se experimenta como una sensación de movimiento interior. Cualquier referencia a un movimiento o exploración interior se relaciona con el reconocimiento consciente de un área de energía superior.

A medida que exploramos hacia adentro y nos alejamos de la materia, descubrimos que la primera dimensión no física es paralela al universo físico y también es una realidad de consenso. Este ambiente de energía tiene un aspecto tan físico que muchas personas piensan que están contemplando el mundo físico. En realidad, observan la primera dimensión energética interna del universo. Debido a que esta dimensión tiene la frecuencia más cercana a la materia, se observa y se experimenta a menudo durante las exploraciones extracorporales. Esta dimensión es un ejemplo clásico de una realidad de consenso: su estructura es sólida y estable dentro de su propia frecuencia vibratoria. En este ambiente nuestros pensamientos, sin importar cuánto nos concentremos, afectan muy ligeramente las estructuras de energía. Sin embargo, sí ejercen un inmenso efecto en nuestro cuerpo de energía. Cuando pensamos en volar o en caminar, podemos hacerlo. Esta diferenciación entre los cambios de energía externos e internos (personales) es fundamental para comprender la estructura inherente a una dimensión o entorno no físico. En un entorno de consenso, nuestros pensamientos influyen en nuestra energía personal, pero no en la que nos rodea. Los diversos cielos de los que habla San Juan en la Revelación y Mahoma en el Corán son ejemplos clásicos de entornos de consenso. Esas ciudades y estructuras no físicas existen dentro de la segunda *y* tercera dimensiones de energía *y* la consciencia grupal de millones de habitantes no físicos las moldean y las conservan. Cuando entramos a esos entornos, nuestros pensamientos no cambian las estructuras que se encuentran.

Un ambiente no consensuado es aquél no moldeado firmemente por un grupo. He encontrado que este tipo

de entorno es el que más abunda. El aspecto puede ser cualquier cosa que imaginemos: un bosque, un parque, una ciudad, un mar, incluso un planeta entero. Los entornos no consensuados se detectan fácilmente porque, aunque a menudo tienen un aspecto similar al físico, son muy sensibles a los pensamientos concentrados y cambian y se reestructuran con rapidez de acuerdo con los pensamientos conscientes y subconscientes que están presentes en el área inmediata.

Si se encuentra en un ambiente que cambia con frecuencia o parece inestable, es probable que sea una realidad no consensuada. En este caso, es importante que sepa que sus pensamientos, tanto conscientes como inconscientes, probablemente han influido en la realidad que experimenta. A menudo la mente subconsciente moldea las áreas no conscientes para nuestro beneficio. Por ejemplo, si usted experimenta un problema o bloqueo recurrente en su desarrollo personal, su mente subconsciente o su yo superior moldeará un ambiente y una situación que le permitirá afrontar ese bloqueo de una forma muy personal.

Esta confrontación personal puede adoptar cualquier forma que nos ayude con eficacia a experimentar y superar nuestros límites, nuestras barreras o temores. Muchas personas informan que se ven proyectadas a una situación que las prueba o las templa en un modo muy personal -a menudo confrontando sus grandes temores o limitaciones. Por ejemplo, si usted siente un inmenso temor a las alturas, puede verse escalando una montaña o atravesando un puente estrecho. Un buen ejemplo de esto lo detalla Robert Monroe *en Journeys out-of-the-body* (Viajes fuera del cuerpo) describiendo sucesivos intentos de aterrizar un pequeño avión en la punta de un edificio mientras está fuera del cuerpo.

Con frecuencia los entornos no consensuados aparecen semejantes a nuestro mundo físico normal o incluso suelen presentar un aspecto idílico; normalmente se informa de parques, jardines y plácidas praderas verdes. Me parece probable que esos espacios hayan sido creados por los pensamientos de otras formas de vida no física que en el pasado habitaron o exploraron esas zonas. A diferencia del mundo físico, una vez formado un ambiente energético, puede durar siglos. Allí la descomposición celular o molecular no es problema. Un solo pensamiento creativo, firmemente sostenido, puede moldear un ambiente capaz de durar casi indefinidamente; sin embargo, un pensamiento más fuerte (más concentrado) puede alterar todo ese entorno en segundos. Recuerde que todos los entornos son una forma de energía y que toda energía en cierto grado responde al pensamiento.

Los entornos energéticos naturales (en bruto) son áreas del universo que aparecen sin una forma específica de ningún tipo. Estas áreas se observan como vacíos brumosos, espacio vacío o sin elementos, áreas abiertas formadas por nubes de energía blancas, plateadas o doradas.

Los entornos energéticos naturales son muy sensibles a los pensamientos. Cualquier idea enfocada moldea al instante el ambiente. Por ello es importante conseguir cierto grado de control sobre nuestros pensamientos. Nuestra evolución personal depende en gran medida del modo en que concentramos, controlamos y dirigimos nuestra energía-pensamiento. No importa la dimensión que habitemos, nuestra responsabilidad personal sobre nuestros pensamientos y nuestras acciones es absoluta. Todos los pensamientos son creativos, tanto los positivos como los negativos y reestructuran el ambiente no físico inmediato. Por ello los líderes espirituales han insistido siempre en temas como «dar a los demás» y «amar al prójimo». Una vez que usted reconozca la fuerza de sus pensamientos, nunca más generará o mantendrá una imagen negativa o destructiva en su mente. Los pensamientos negativos y limitantes son el verdadero enemigo que debemos enfrentar. En las dimensiones internas del universo, nuestros pensamientos, buenos y malos, influyen poderosamente sobre nuestro entorno inmediato. Esto se observa y se experimenta durante la experiencia extracorporal.

Además de los tres tipos de entornos que más prevalecen fuera del cuerpo, existen otros dos. El primero, aunque rara vez se observa, parece estar formado por dimensiones y entornos que existen más allá de la energía-pensamiento. En la actualidad, pocos exploradores se han aventurado conscientemente lo bastante lejos para darnos una descripción o un modelo preciso de estas dimensiones. Debido a que no poseen forma o estructura, se postula que estas áreas del universo existen más allá del espacio, del tiempo y de la energía tal como los concebimos. Es posible que estas dimensiones y sus habitantes no puedan ser descritas mediante nuestros conceptos lineales. No obstante, estoy seguro de que en las profundidades del universo interno existen entornos sin pensamientos y sin formas.

El otro entorno observado es un área que parece un duplicado de un espacio vacío. Es un ambiente de energía extremadamente baja. Algunos creen que este espacio no físico es un ambiente de consenso. Yo dudo seriamente de esta teoría porque no se emiten radiaciones o vibraciones energéticas perceptibles desde el espacio vacío mismo. Todas las emanaciones energéticas perceptibles parecen ubicarse cerca de lugares habitados. Me parece más probable que ese espacio «vacío» carezca de la suficiente energía local para que lo afecten los pensamientos; como resultado, conserva un estado relativamente constante.

También debe señalarse que el espacio no físico vacío parece prevalecer cada vez más, a medida que

profundizamos y nos alejamos de la dimensión física hacia el origen de toda la energía. Se desconoce la razón de esto. Serán necesarias las observaciones de numerosos exploradores no físicos antes de que lleguemos a una conclusión.

El universo multidimensional no es sólo otra teoría; es un hecho observable. Cuando ponga en práctica las técnicas extracorporales que explico en este libro, usted mismo podrá verificar este descubrimiento. Las experiencias que uno mismo inicia y controla nos dan una notable oportunidad de explorar en lo profundo del universo invisible. La atención científica actual sobre la actividad molecular densa cambiará lentamente a una forma de investigación basada en la frecuencia. En el siglo veintiuno, la ciencia comenzará a reconocer que las formas densas que nos rodean son los vehículos externos de la energía y que todo el universo físico es sólo una parte diminuta del esplendoroso universo multidimensional.

LA SOLUCIÓN DE NUESTROS MÁS GRANDES MISTERIOS

La exploración no física en la subestructura invisible del universo aporta nuevas explicaciones a los numerosos misterios de la ciencia y la religión. Los siguientes son algunos ejemplos.

Los fenómenos psíquicos

La naturaleza multidimensional del universo explica lógicamente muchos de los misterios actuales, como la percepción extrasensorial, la telepatía, la precognición, la psicoquinesis, las apariciones y la curación por la fe. De hecho, todos los fenómenos síquicos y espirituales son un resultado directo de sutiles interacciones energéticas que se dan entre la dimensión física y su contraparte energética.

Por ejemplo, las apariciones *y* la actividad *poltergeist* son simplemente el resultado natural de un habitante no físico que disminuye su frecuencia (densidad) vibratoria personal para ser observado o interactuar en forma temporal dentro la dimensión física más densa. Estos y todos los sucesos «paranormales» son bastante comunes y no deben extrañar en un universo multidimensional.

La curvatura del espacio-tiempo

De acuerdo con la teoría de la relatividad de Einstein, la curvatura del espacio está directamente relacionada con la materia. El espacio se curva alrededor de los grandes objetos celestiales, como las estrellas. Para comprender esto, piense en una esfera de plomo colocada sobre una sábana muy estirada. La sábana (el espacio) forma una curva para alojar la esfera. Después de décadas de intenso escrutinio, algunas de las mentes más brillantes de la física moderna han validado matemáticamente la teoría de Einstein. No obstante, la curvatura del espacio sigue siendo un misterio deslumbrante.

Me parece que ese misterio puede resolverse si exploramos lo más profundo del núcleo invisible del universo. Según numerosos exploradores extracorporales, la subestructura energética del universo físico es una dimensión paralela de sutil energía no física. La dimensión física exterior que observamos a nuestro alrededor está separada de esa dimensión vecina de energía por una membrana energética invisible. Esa membrana se observa a menudo durante las experiencias cercanas a la muerte y se cree que forma una abertura temporal tipo túnel que permite a la persona entrar en la siguiente dimensión energética.

Con base en extensas observaciones no físicas, sostengo que la curvatura del espacio es el resultado directo de la curvatura de las membranas y de las dimensiones energéticas no físicas que sostienen el universo visible. La dimensión física exterior (el universo visible) en realidad se apega a la forma de la membrana energética invisible. Esta membrana energética no física funciona como una pared celular interna, que aporta el soporte y la subestructura necesarios para la existencia de un universo (dimensión) físico exterior. Dado que la membrana energética interior tiene una forma notablemente estable y flexible, es probable que esa membrana energética proporcione el soporte que necesitan los cuerpos celestes físicos.

Las membranas de energía

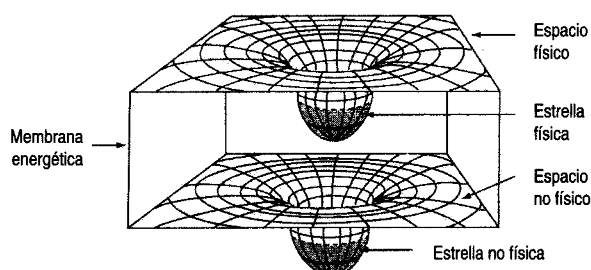
La subestructura y el soporte del universo visible los proporciona una serie de membranas energéticas no físicas. La membrana energética más externa (la más densa) es paralela al universo físico.

Las membranas energéticas están en los puntos de convergencia entre las dimensiones y funcionan como fronteras de energía. Funcionan como las paredes celulares biológicas, separan las diferentes frecuencias energéticas una de otra. Por ejemplo, la primera membrana energética interior separa la dimensión física exterior de su vecina energética paralela pero invisible.

Todas las membranas energéticas están estructuradas, aunque tienen una forma y una solidez muy

flexibles. Cuando se perforan o se entra en ellas, normalmente adoptan la forma de una abertura o túnel lo bastante grande para alojar el objeto que entra. Este efecto de túnel es un fenómeno temporal.

Curvatura del espacio entre las dimensiones



Incrustación de una estrella esférica no colapsada. La superficie incrustada muestra la curvatura del espacio alrededor de la estrella. Todos los puntos que están fuera de la superficie incrustada no tienen importancia física. Cada círculo trazado en la superficie representa el conjunto de puntos situados a la misma distancia del centro de la estrella, mientras que las curvas ortogonales pasan por la parte inferior del hueco que es el centro de la estrella. A grandes distancias de la estrella, el campo gravitacional es débil y la superficie pierde su curvatura. Sin embargo, no se convierte en un plano horizontal como sugiere la ilustración, sino más bien en un paraboloide. Cerca de la estrella es más acentuada la curvatura. El área sombreada indica la región que ocupa efectivamente la estrella. Dibujo adaptado del original.

Las membranas vuelven rápidamente a su forma normal después que un objeto o forma de vida las traspasa. Los millones de personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte han visto e informado de este efecto temporal de túnel.

Cada membrana energética proporciona el soporte, la estabilidad y la subestructura para su vecino energético. Por ejemplo, la primera membrana aporta el sistema de soporte energético para el universo físico. Es la pared celular interna invisible que sostiene el universo físico. Esta membrana energética invisible y la energía que la delimita constituyen la «materia oscura» de las teorías de los astrónomos y los físicos.

Cada membrana proporciona un sistema muy organizado, estructurado para la transferencia energética entre una dimensión de frecuencia superior (menos densa) y sus contrapartes más densas. En cierto sentido, cada membrana funciona como un filtro energético. La energía puede fluir desde las áreas interiores del universo hacia las exteriores; sin embargo, las formas atómicas y moleculares más densas no pueden penetrar hacia el interior sin un cambio notable en su frecuencia (muerte).

Las membranas energéticas proporcionan el soporte interior e invisible de todo el universo multidimensional. El universo exterior y sus galaxias simplemente no podrían existir sin este soporte energético.

El universo en expansión

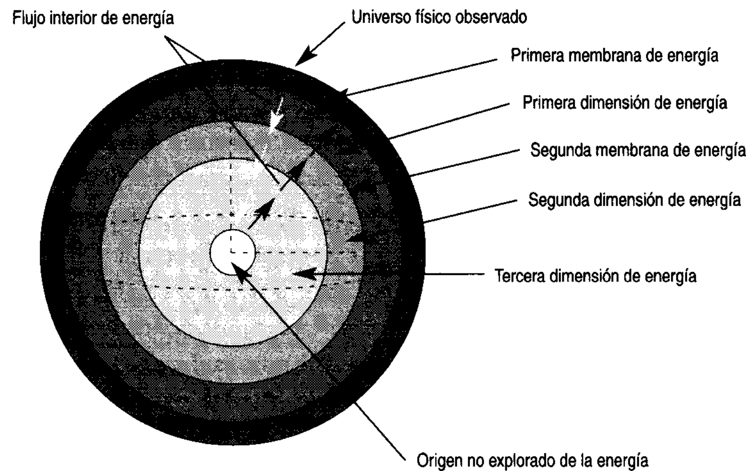
En 1929, Edwin Hubble impresionó a la comunidad científica mundial con el descubrimiento más importante de la astronomía moderna. Aportó evidencias concluyentes de que el universo, hasta entonces considerado un ambiente estático y estable, en realidad aumentaba de tamaño. Hubble no sólo demostró que el universo se expande, sino que las galaxias distantes se alejan de nosotros a velocidades aún mayores que las cercanas.

Los descubrimientos de Hubble continúan asombrando a los científicos. Durante las últimas décadas se han presentado muchas teorías para explicar la increíble expansión del universo. En la actualidad, los astrónomos, los astrofísicos y los físicos teóricos han aceptado en gran medida el *big bang* como la explicación lógica de esta expansión. De acuerdo con la teoría del big bang, el universo comenzó como una explosión inmensa hace unos quince mil millones de años. Esta explosión creó la expansión del espacio que se observa ahora. Una idea útil para aclarar la idea de un universo en expansión es considerar las galaxias como puntos dibujados sobre un globo. A medida que se infla el globo, se alejan unas de otras en todas direcciones. Pero las galaxias en sí mismas no vuelan en el espacio, es el espacio el que se expande.

En nuestros días, casi todos los científicos suponen que el big bang es la causa de la expansión actual de nuestro universo visible. Con base en los datos científicos disponibles, esta parece una conclusión lógica. Sin embargo, cuando profundizamos en el interior del universo, descubrimos un sistema energético mucho más

complejo del que reconocen nuestras ciencias físicas modernas.

El universo multidimensional en expansión



La expansión energética comienza en las dimensiones interiores y avanza progresivamente hacia fuera, hacia el universo físico. La expansión energética crea el movimiento exterior de las galaxias que se observa en el universo. Las membranas interiores proporcionan la subestructura y el soporte para dimensiones exteriores de energía cada vez más densas. Las membranas interiores en expansión aportan una estructura energética estable pero flexible para todo el universo multidimensional.

De acuerdo con las observaciones obtenidas en forma extracorporal, la subestructura interior del universo (las dimensiones interiores y las membranas energéticas que las sostienen) aumenta de tamaño. Esta expansión parece muy bien controlada y sistemática. Y lo que es más importante, la expansión de las dimensiones interiores parece el resultado directo de un proceso de conversión de energía que ocurre en las dimensiones invisibles que responden al pensamiento y que existen más allá de la segunda dimensión no física. Parece que los conductos energéticos externos (los agujeros negros) ubicados por todo el universo controlan esta expansión.

Una cosa es cierta. Décadas de exploraciones no físicas y millones de experiencias cercanas a la muerte apuntan de manera insistente hacia una conclusión única: la subestructura del universo físico es una forma sutil de energía que nuestra tecnología física actual no puede detectar. Esta energía invisible está muy bien organizada y estructurada y sirve de apoyo al universo físico exterior. La increíble cantidad de interdependencias que existen entre las dimensiones no físicas invisibles y la corteza física exterior apunta hacia un sistema energético mucho más complejo del que la tecnología y la ciencia modernas son capaces de observar.

Aunque la causa implícita de la expansión del universo multidimensional sigue siendo un misterio, es evidente que reacciones invisibles, no físicas, influyen en la expansión física que observamos en la actualidad. La teoría del big bang es una conclusión superficial basada en observaciones físicas incompletas. En realidad, muchas de nuestras teorías científicas basadas en aspectos físicos acerca del cosmos, la evolución y la estructura de la materia carecen de visión. Esto ocurre porque los teoremas científicos actuales se basan totalmente en las observaciones físicas y en la especulación física. Un ejemplo clásico de esta falta de visión es la suposición científica sostenida desde hace mucho tiempo en el sentido de que la consciencia es el resultado directo de las reacciones químicas y eléctricas que ocurren en el cerebro.

Cuando reconocemos la estructura multidimensional del universo, comprendemos que las observaciones físicas por sí solas no son adecuadas. Las galaxias que nos rodean no son la totalidad del universo, como suponemos, sino sólo la capa molecular o la dimensión externa y densa del mismo. El volumen del universo visible abarca menos de una milésima parte del universo multidimensional. Está claro que cualquier conclusión o teoría científica basada sólo en la observación de la materia se desarrolla partiendo de datos incompletos. Cada nueva exploración no física hacia el interior del universo apoya esta observación.

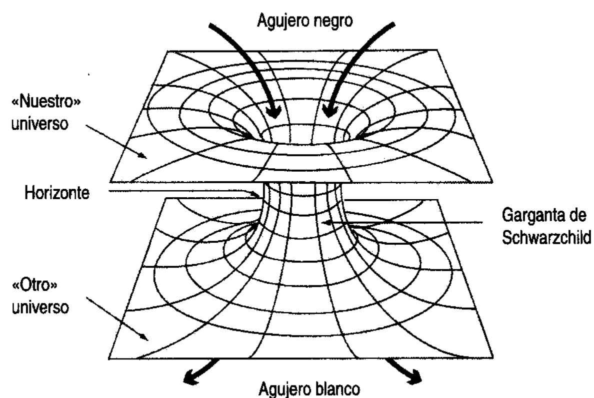
Preguntemos a los millones de personas que han tenido experiencias extracorporales o cercanas a la muerte y todos coincidirán: el universo es mucho más amplio y complicado de lo que la ciencia física actual puede asimilar o explicar. A medida que más personas tengan experiencias extracorporales o cercanas a la muerte, la realidad del universo multidimensional y sus reacciones energéticas se reconocerá como un hecho observable.

Los agujeros negros

Un agujero negro es una zona del espacio supuestamente tan densa que su gravedad atrae toda la materia circundante, incluyendo la luz. Hay varias teorías relacionadas con los agujeros negros. Algunos científicos creen que son «puentes» u «orificios» hacia otros universos. Otros sugieren que los agujeros negros pueden ser caminos hacia el pasado o el futuro, mientras que otros más consideran que conducen a la nada.

En años recientes, una impresionante cantidad de físicos, matemáticos y astrónomos han expresado la idea de que los agujeros negros son túneles entre las dimensiones que conducen a otro universo de energía. Kruskal, Szekers, Kerr, Reissner, y Nordstrom han desarrollado mapas conceptuales que vinculan los agujeros negros con universos paralelos invisibles. Estas teorías de los agujeros negros no son especulaciones desenfrenadas, sino conceptos que los astrónomos y los físicos modernos toman muy en serio.

Con base en las observaciones extracorporales considero que los agujeros negros funcionan como conductos de energía entre el universo físico y las dimensiones internas. Estos conductos de energía son necesarios para equilibrar la energía generada entre las dimensiones internas y el universo físico exterior.



La garganta de Schwarzchild conecta «nuestro» universo (capa superior) con «otro» universo (capa inferior).

En el futuro, la ciencia podrá comprobar que los agujeros negros no son sucesos aleatorios de la naturaleza, sino un sistema de conversión de energía bien organizado y estructurado. La ciencia validará esta teoría cuando descubra que los agujeros negros están ubicados estratégicamente en el centro de cada galaxia. A medida que el universo sigue expandiéndose, cada vez es más necesario que se desahoguen y se equilibren las fuerzas multidimensionales exteriores. Creo que los agujeros negros se crean por medio de una abertura descomunal en la membrana energética de la dimensión interior. Esta abertura o grieta en la membrana energética crea una abertura en el universo visible exterior. En el siglo XXI descubriremos que los agujeros negros son una parte integral del sistema universal de transferencia de energía. No sólo atrapan todas las partículas (incluyendo la luz) de su campo gravitatorio, sino que también emiten enormes cantidades de energía indetectable por la tecnología actual. La energía invisible que fluye por tales conductos es esencial para el mantenimiento, la estructura y la estabilidad general de las galaxias físicas.

El efecto túnel

Hace años los físicos descubrieron que las partículas elementales, por ejemplo los electrones, pueden atravesar barreras que se consideraban infranqueables, volviéndose a materializar luego al otro lado de dicha barrera. Con base en el conocimiento científico tradicional de la realidad subatómica, esto es imposible. El físico Heinze Pagels de la universidad Rockefeller denomina a esta extraña rematerialización «atravesar la pared». Este desplazamiento sin explicación de las partículas subatómicas se conoce actualmente como el efecto túnel.

Me parece posible que el efecto túnel sea el resultado de que las partículas elementales se muevan en el

universo multidimensional y vuelvan después a surgir en un área diferente del universo físico. Dado que cada partícula de materia (subatómica o molecular) ya existe como una unidad multidimensional de energía, este proceso de desaparición no debería extrañar, y no sólo en la física, sino en el reino de la consciencia humana. En un sentido muy real, las experiencias extracorporales y cercanas a la muerte son el resultado del efecto túnel sobre la consciencia, yendo ésta a niveles energéticos invisibles del universo multidimensional y volviendo después a su forma física.

Existe una conexión inequívoca entre el efecto túnel, los universos paralelos, la materia negra, los agujeros negros y la curvatura del espacio-tiempo. Todos estos temas son el resultado directo de las interacciones invisibles de energía que tienen lugar en el universo multidimensional. De hecho, todos los fenómenos subatómicos y celestes son el resultado de ondas energéticas no físicas que salen del interior invisible del universo. En esencia, todo el universo físico no es 125 sino la frágil cubierta molecular exterior de una monumental continuidad de energía creada y sostenida *por* ondas energéticas no físicas. La teoría cuántica, la existencia de los agujeros negros, el Puente de Einstein-Rosen y la naturaleza de las ondas o partículas de la luz confirman esta observación.

LA FÍSICA CUÁNTICA Y EL MISTICISMO

Entre la física cuántica y el misticismo hay una innegable relación. A medida que la física evolucione reconociendo la naturaleza del universo, la conexión se hará cada vez más evidente. Es lógico que los científicos investiguen y analicen la información presentada en los libros más recientes sobre la nueva física, así como las experiencias extracorporales y cercanas a la muerte. A medida que asimilemos y nos acostumbremos a este amplio conjunto de conocimientos, comenzaremos a ampliar nuestra consciencia más allá de las percepciones físicas actuales.

El paso de la curiosidad intelectual a la experiencia directa es el siguiente movimiento que habremos de efectuar. Si queremos llegar a conocer alguna vez las respuestas, debemos seguir los pasos de los místicos, pero conservando la curiosidad intelectual de los físicos.

La conexión entre la nueva física y el misticismo fue expuesta con gran habilidad en *El Tao de la Física* de Fritjof Capra, *La danza de los maestros Wu Li y El misticismo y Física Moderna* de Michael Talbot. Yo me propongo llevar esta exploración un poco más allá. Las observaciones y las comparaciones intelectuales son sólo el paso preliminar para comprender el verdadero significado de los nuevos conceptos de física y misticismo. Los libros mencionados han preparado el escenario para el siguiente salto evolutivo importante de la consciencia humana: el traslado de la consciencia desde los densos vehículos moleculares de la materia a la exploración consciente de las dimensiones paralelas no físicas del universo. Sin duda este es el paso evolutivo que todos seguimos. El nacimiento, la muerte y nuestra existencia física actual son elementos integrales de nuestro viaje evolutivo. Cada día estamos más cerca de dejar nuestro vehículo biológico y de entrar a un nuevo reino de energía y luz de frecuencias superiores. Realizando las técnicas y asimilando la información presentada en los capítulos siguientes, cada uno de nosotros tiene la oportunidad de ir más allá del análisis intelectual y experimentar por sí mismo la verdad de todo esto.

La exploración extracorporal controlada no sólo amplía nuestra visión del universo; también nos permite comprender nuevas áreas:

1. La realidad es relativa. La realidad que experimentamos está directamente relacionada con la frecuencia energética del observador. Experimentamos las frecuencias energéticas más cercanas a nuestra densidad o frecuencia vibratoria personal.
2. La consciencia es una forma de energía no física que extiende su influencia sobre la materia utilizando para ello vehículos biológicos.
3. Todas las formas biológicas de vida (incluyendo las plantas y los animales) son vehículos celulares temporales que la energía consciente (la consciencia) utiliza para expresarse en un ambiente denso.
4. Nuestra percepción actual de que la consciencia está dentro del cuerpo físico es incorrecta. La consciencia existe en una frecuencia o longitud de onda mucho más elevada que la materia y debe interactuar con las formas biológicas mediante el uso de conductos energéticos o vehículos de forma. Estos vehículos energéticos invisibles transfieren y asientan la frecuencia de la consciencia a un cuerpo físico relativamente denso.
5. El cerebro biológico no es el origen de la consciencia. En lugar de ello, funciona como un dispositivo temporal de transferencia y almacenamiento de la consciencia.

6. La consciencia es una continuidad de energía no física que se extiende por numerosas frecuencias (dimensiones) del universo.

EVOLUCIÓN DE LA CIENCIA

La evolución de nuestras ciencias refleja la evolución de la consciencia humana. Si examinamos el avance experimentado por la física en el siglo XX, apreciaremos con claridad su desarrollo desde los conceptos y las teorías de las partículas hasta las observaciones y los descubrimientos no físicos (basados en las frecuencias). La progresión es muy evidente si nos damos cuenta de que las partículas subatómicas más recientemente descubiertas (los quarks) se comportan como frecuencias. El reconocimiento cada vez más amplio de la naturaleza frecuencial de las partículas elementales es un paso necesario en la ruta evolutiva hacia el descubrimiento científico culminante: la estructura multidimensional de la materia y del propio universo. La siguiente tabla muestra un breve panorama de esta evolución.

Evolución de la física desde las partículas (físicas) hasta las ondas de frecuencia (no físicas)

1897 Descubrimiento del electrón
1900 Hipótesis cuántica (Max Planck)
1905 Teoría de los fotones (Einstein)
1905 Teoría especial de la relatividad (Einstein)
1908 El espacio-tiempo (Hermann Minkowski)
1911 Descubrimiento del núcleo
1913 Modelo de órbitas especiales del átomo (Niels Bohr)
1915 Teoría general de la relatividad (Einstein)
1924 Ondas de la materia (Louis de Broglie)
1924 Primer concepto de las ondas de probabilidad (Nils Bohr, H. A. Kramers, John Slater)
1925 Principio de exclusión (Wolfgang Pauli)
1925 Mecánica de matrices (Werner Heisenberg)
1926 Interpretación de las probabilidades de la función de ondas (Max Born)
1926 Ecuación de las ondas de Schrödinger (Erwin Schrödinger)
1926 Integración de la mecánica de matrices con la mecánica de ondas (Schrödinger)
1927 Interpretación de Copenhague de la mecánica, cuántica: no hay una realidad profunda: la observación afecta la realidad
1927 Principio de incertidumbre (Werner Heisenberg)
1927 Experimento de Davisson-Germer (Clinton Davisson, Lester Hermer)
1928 La antimateria (Paul Dirac)
1932 Descubrimiento del neutrón
1932 Descubrimiento del positrón
1932 La lógica cuántica (John von Neumann)
1935 Documento del Puente de Einstein-Rosen (Albert Einstein, Boris Podolski, Nathan Rosen)
1935 Predicción del mesón (Hideki Yukawa)
1947 Descubrimiento del mesón
1949 Diagramas de Feynman (Richard Feynman)
1947-1954 Descubrimiento de dieciséis nuevas partículas semejantes a ondas
1957 Interpretación de los múltiples mundos de la mecánica cuántica (Hugh Everett)
1958 Hipótesis de la membrana en un solo sentido (David Finkelstein)
1961 Mapa de un agujero negro hacia un universo paralelo (Martín Kruskal)
1962 Descubrimiento de los quasares
1963 Un agujero negro giratorio conecta a una serie infinita de universos paralelos (Roy P. Kerr)
1964 Hipótesis de los quarks
1964 Teorema de Bell (J. S. Bell)
1970 Orden entrelazado (David Bohm)
1971 Conexiones no locales (Teorema de Bell) (Henry Stapp)
1972 Experimento de Freedman-Clauser (Stuart Freedman, John Clauser)

1974-1977 Descubrimiento de doce nuevas partículas semejantes a ondas
1982 Experimento de Aspect (Alan Aspect)
1993 Las ondas gravitacionales (Huise y Taylor)

En el siglo XXI, la ciencia reconocerá que la subestructura del universo es realmente una continuidad no física de energía. Este reconocimiento iniciará un renacimiento de descubrimientos científicos relacionados con la estructura invisible de la materia y del propio universo.

La exploración científica no física abrirá las puertas a un nuevo mundo de oportunidades y conocimientos. Desde la Astrofísica hasta la Filosofía, las observaciones y las conclusiones científicas establecidas volverán a examinarse y valorarse. El nuevo conocimiento obtenido de la exploración extracorporal científica vitalizará todas las ciencias para ver más allá de las formas moleculares densas y atisbar en lo más íntimo de la materia.

Nuestros datos científicos actuales son en gran parte resultado de observaciones de moléculas. Las sutiles estructuras subyacentes siguen ocultas. El método científico tradicional y su dependencia de la tecnología física terminarán por evolucionar y por generar una fusión de las técnicas de investigación físicas y no físicas. En el siglo XXI, el estudio de la interacción de la tecnología física y la consciencia humana será una ciencia en sí misma.

Imagine lo que podría obtenerse si se capacitara a un equipo de reconocidos científicos para hacer exploraciones extracorporales. Los físicos podrían observar personalmente los elementos básicos de la materia jamás analizados hasta ahora. Los investigadores médicos podrían explorar las fuerzas energéticas invisibles que provocan los cánceres, el SIDA, la degeneración y los trastornos celulares. Los químicos podrían documentar la energía invisible que determina y controla los cambios celulares. Los biólogos podrían estudiar la esencia misma de la vida física, y los psicólogos explorarían los reinos invisibles de la mente.

En la actualidad existen miles de investigadores brillantes y ansiosos por explorar la estructura invisible de la materia. Muchos de ellos sienten una gran curiosidad por observar más allá de los límites actuales de la tecnología y buscan una oportunidad para ampliar su visión más allá del laberinto de las teorías cuánticas. Sólo la consciencia puede observar y registrar las numerosas complejidades del espacio-tiempo y las realidades creadas por la mente. Ahora se ha abierto una puerta para quienes tengan el valor de alejarse de sus preconcepciones físicas y explorar los reinos cuánticos de la energía.

El reconocido físico Fred Alan Wolf concluye su libro *Parallel Universes* (Universos paralelos) con este planteamiento:

> La mente humana es el laboratorio de la nueva física. Se ha sincronizado con el pasado y el futuro, convirtiendo las realidades probables en certezas existenciales. Es un sueño observarse a sí mismo. Presenciar cuando uno despierta en este mundo. Observar la acción de observar. Si logramos el valor suficiente para adentrarnos en este mundo con la consciencia como aliada nuestra, a través de los sueños y los estados alterados de consciencia, podremos modificar el holograma aportando más «luz» consciente a los mundos que coexisten con el nuestro.
>
> Es el momento de acelerar el proceso de iluminar el holograma, de introducir el poderoso láser de la consciencia. Es el momento de conocer este universo por primera vez.

UNA CONTINUIDAD DE CONCIENCIA

Un misterioso estremecimiento embarga a quienes no son matemáticos cuando oyen hablar de cosas «tetradimensionales» y no es probable que este sentimiento lo despierten sus ideas sobre lo oculto. Sin embargo, es perfectamente válido declarar que el mundo en que vivimos es una continuidad tetradimensional.

ALBERT EINSTEIN

La consciencia es una continuidad que se extiende desde el despertar físico, pasando por estados progresivos de consciencia hasta áreas no físicas del universo, más allá de nuestra visión científica actual. Esta continuidad de la consciencia es tan grande y diversa como el propio universo; cada vez que «nos quedamos» dormidos llevamos nuestra consciencia hacia el interior de esa continuidad. Cada sueño, cada meditación y cada sesión de hipnosis es un atisbo parcial en nuestra continuidad personal de consciencia. El

hecho de reconocer esto es un avance importante en nuestra evolución. Es natural que primero debamos explorar los diferentes estados de consciencia experimentados durante el sueño, la meditación y los ensueños antes de que comencemos a reconocer que dichos estados están vinculados por un flujo de consciencia común.

Todos los estados de consciencia están conectados; incluso la muerte es el movimiento de la consciencia de un área de la continuidad a otra. La continuidad de la consciencia no es sólo otra teoría, sino un hecho que cada uno de nosotros puede observar y comprobar por sí mismo. Las experiencias extracorporales controladas nos brindan una oportunidad única de explorar directamente esa continuidad de energía. En cierto modo, nuestra consciencia es como una luz que tiene la capacidad natural de iluminar cualquier parte del universo. Cuando concentramos nuestra luz en una zona, esa área del universo se vuelve consciente y real para nosotros.

Todo el movimiento de la consciencia es hacia el interior del universo. Los estados de consciencia que experimentamos son sólo una fracción del total. La continuidad se extiende mucho más allá de nuestra comprensión actual.

Los estados de consciencia mencionados en el esquema no son la continuidad misma, sino nuestros modos o métodos de percibir esa continuidad de consciencia. Es obvio que los diferentes estados de consciencia, como la meditación, la hipnogosis y la hipnosis, se combinan y existen en forma distinta para cada persona. Por ejemplo, los estados meditativos pueden existir en todo el espectro de la continuidad de la consciencia, pero casi todas las personas experimentan sólo un plácido estado de relajación que ocurre en el intervalo de la luz alfa. La gran mayoría de quienes practican la meditación no son expertos, capaces de controlar y ampliar su consciencia a voluntad.

Continuidad de consciencia (Modos de percepción)



1 2 3 4 5 6 7 8

1 Consciencia del despertar físico
2 Estado hipnogógico / estados meditativos / visualización creativa / estados hipnóticos / numerosos estados alterados de consciencia
3 Sueños
4 Sueños lúcidos
5 Experiencias extracorporales espontáneas
6 Experiencias cercanas a la muerte
7 Exploración extracorporal controlada en varias dimensiones no físicas del universo
8 Continúa en las dimensiones no físicas del universo hasta el infinito

Es importante reconocer que nuestros estados de consciencia individuales existen como percepciones o segmentos de un total. Este reconocimiento es el primer paso importante para comprender la esencia y el funcionamiento de la consciencia. Tal comprensión es de vital importancia porque todos los misterios de nuestra existencia y el universo mismo están relacionados con la consciencia. Esta herencia se confirmará en el futuro cercano cuando se descubra que nuestra consciencia individual es un microcosmos del propio universo. Los sueños y las experiencias extracorporales y cercanas a la muerte son una forma de reconocer nuestra conciencia, dejando atrás el punto de vista físico y explorando la continuidad de consciencia no física. Este concepto de una consciencia humana que se desplaza por un universo invisible tiene cada vez más partidarios. El físico y escritor Fred Alan Wolf plantea que los sueños lúcidos son en realidad visitas a universos paralelos. Ha insistido en que la frase «consciencia de un universo paralelo» sería una mejor forma de designar a los sueños lúcidos.

Me parece que los estados de consciencia que tenemos en la actualidad son una fracción mínima de la continuidad que experimentaremos después de que desechemos en forma permanente nuestros cuerpos físicos. Cada año, millones de experiencias extracorporales y cercanas a la muerte aportan evidencias convincentes de que esto es cierto. Las observaciones extracorporales obtenidas demuestran que nuestros conceptos actuales de consciencia son muy limitados. Los estados de consciencia basados en lo físico son relativamente burdos, cuando se comparan con los estados no físicos. Una vez que trascendemos nuestros

vehículos biológicos, tenemos libertad para experimentar la esencia ilimitada de nuestra consciencia. La continuidad de la consciencia se extiende hacia el interior de lo más íntimo del universo; más allá de los límites densos de nuestra visión existen niveles y frecuencias de vida y realidades no físicas interminables. Cada uno de nosotros tiene mucho que explorar: nos esperan mundos de luz y belleza increíbles. Para experimentarlos, simplemente debemos ampliar nuestra consciencia más allá de nuestro cuerpo físico y explorar nuestra continuidad de consciencia individual.

LA EVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA

Nuestro actual concepto de evolución se deriva de la teoría darwiniana, según la cual los organismos biológicos se adaptan y cambian en respuesta a las circunstancias físicas del ambiente que los rodea. Esta teoría, que se basa totalmente en los cambios observados en los organismos biológicos, ha persistido como base científica de la evolución durante más de cien años.

Los millones de experiencias extracorporales identificadas aportan evidencias convincentes de que nuestra evolución es mucho más compleja que los cambios biológicos que observamos a nuestro alrededor. De hecho, han traído una visión completamente nueva de la evolución, más completa que cualquier teoría anterior existente en toda la historia de la humanidad. Con base en las exploraciones no físicas, podemos afirmar que la evolución es el desarrollo progresivo de la energía consciente (el alma) mediante el uso de vehículos de expresión biológicos y temporales. El nacimiento *y* la muerte biológicos son sólo la entrada *y* la salida de la consciencia a esta densa dimensión externa de energía. Los cambios observados en los organismos biológicos son sólo un efecto secundario, creado por el desarrollo invisible de la consciencia.

En la actualidad, quienes defienden la teoría de la evolución observan y registran sólo los cambios físicos externos de lo que ocurre a nuestro alrededor, mientras que las modificaciones verdaderamente importantes siguen siendo invisibles. Cada día encontramos nuevas situaciones que nos moldean psicológicamente. Cada problema físico es una nueva oportunidad para crecer; cada apuro nos ayuda a desarrollar nuestras cualidades interiores de valor, amor y compasión; cada nuevo desafío es una oportunidad para aprender. En cierta forma, todos usamos la materia como herramienta de transformación. Nuestros cuerpos biológicos son vehículos temporales para expresar y experimentar este denso reino de la materia. El solo acto de asumir una forma física y ser humanos es un elemento integral de nuestro desarrollo. Cada uno de nosotros experimenta en la actualidad el más eficaz sistema de crecimiento jamás diseñado: la evolución mediante la experiencia personal directa, por el simple hecho de ser.

Cada uno de nosotros dejará a un lado en forma temporal su vehículo biológico y seguirá evolucionando. Todos participamos activamente en un sistema evolutivo que se extiende más allá de los estrechos límites de nuestra visión física. Tanto el nacimiento como la muerte son elementos esenciales de nuestro progreso: son una entrada y una salida de la consciencia al campo de juego molecular de la evolución.

Durante los últimos veinte años han surgido nuevas explicaciones en relación con nuestra existencia espiritual. Hace dos décadas, temas como las experiencias cercanas a la muerte y los viajes fuera del cuerpo, los universos paralelos, las múltiples dimensiones y los túneles de energía entre dos universos resultaban ajenos a la gran mayoría de las personas. En la actualidad, se habla de estos temas en los hogares de todo el mundo. En una sola generación, nuestro concepto de la realidad ha sufrido un cambio notable. Esta alteración proseguirá a medida que abramos nuestras mentes a una nueva visión de nosotros mismos y de nuestra existencia.

En la historia de la humanidad, muchas personas moldearon la evolución de la consciencia humana. A continuación cito a algunas personas que en las últimas décadas han influido en la evolución de la consciencia grupal de nuestra especie. El proceso de la evolución humana se acelerará en el próximo milenio a medida que ampliemos nuestra búsqueda de respuestas más allá de los densos límites de la materia.

En 1975, el libro *Life afier life* (Vida después de la vida) del Dr. Raymond Moody despertó el interés internacional en el tema de la vida después de la muerte y las posibles realidades no físicas. La obra pionera de Moody sobre los estados de percepción cercanos a la muerte y alterados sigue estimulando a millones de personas en todo el mundo. Desde 1975, la abrumadora aceptación de sus numerosos libros ha abierto un campo completamente nuevo de estudio e investigación. La obra de Moody ha afectado sobre todo a la comunidad médica y ha preparado el escenario para cientos de investigadores médicos -entre ellos los Drs. Melvin Morse y Brian Weiss- animándolos a ahondar en los numerosos misterios de las experiencias no físicas. En gran medida, su obra legitimizó todo el tema de la investigación no física y la exploración del universo invisible.

Las investigaciones de Moody han servido para iniciar un cambio significativo de las ideas, tanto conscientes como inconscientes.

Kenneth Ring, Stuart Twemlow, Bruce Greyson y otros médicos visionarios estimularon la evolución de la especie humana al investigar los informes de experiencias cercanas a la muerte y extracorporales procedentes de todo el mundo. Sus investigaciones y explicaciones han ayudado a legitimizar el tema de las experiencias no físicas, con lo cual han preparado el escenario para nuevas experiencias.

Brian Weiss ha contribuido a que la terapia de regresión a vidas anteriores sea aceptada mundialmente como un valioso recurso terapéutico. Cada vez más psicólogos y psiquiatras incorporan técnicas de regresión en sus prácticas diarias. La obra de Weiss es un avance importante para reconocer la relación entre los estados de consciencia no físicos y nuestra existencia física actual. Además, sus libros insisten en la importancia de obtener conocimientos sobre nosotros mismos.

John Stuart Bell, el físico irlandés que desarrolló el teorema de la interconexión, demostró que todas las partículas de la materia están conectadas por una fuerza invisible (no local). Sus trabajos influyeron notablemente en la dirección que tomó la física moderna. Muchos físicos creen que el teorema de la interconexión es uno de los descubrimientos más importantes del siglo XX.

Hugh Everett, Roy Kerr, Martín Kruskal y otros físicos y matemáticos han desarrollado teorías y mapas conceptuales que suponen la existencia de incontables universos paralelos tan reales como el nuestro. Esta idea de los mundos de energía paralelos ha influido en quienes desarrollan teorías cuánticas, astrofísicos y astrónomos de todo el mundo.

Cineastas como Steven Spielberg, a través de películas como *E. T y Encuentros en la tercera fase,* reducen nuestros temores a lo desconocido y nos abren nuevas posibilidades más allá de nuestras percepciones físicas.

Las claras explicaciones de Gary Zukav acerca de la relación entre la Física y la consciencia, así como su búsqueda de un sentido y propósito para la vida han influido en millones de personas.

El mensaje definido de Shakti Gawain sobre la importancia de la visualización creativa ha afectado a millones de personas en todo el mundo.

El físico y escritor Fred Alan Wolf ha presentado y aclarado los conceptos de los universos paralelos y la realidad generada por la consciencia a la comunidad científica y a la población en general.

Los doctores Wayne Dyer, Bernie Siegel, Deepak Chopra y muchos otros nos han demostrado con sus ideas y sus obras la importancia de la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Más de quinientos millones de personas han contemplado las vívidas y estimulantes formas en que Bruce Joel Rubin representa la vida, la muerte y las dimensiones energéticas invisibles *(La escalera de Jacob, Fantasma, Mi vida).*

El vigorizante mensaje de Norman Vincent Peale acerca del pensamiento positivo *y* su efecto sobre la materia *y* la vida nos ha afectado a todos.

Albert Einstein llevó el pensamiento y las teorías científicas más allá de la física newtoniana hacia los vastos reinos del espacio-tiempo curvo y los puentes energéticos hacia otros universos. Al hacerlo, preparó el escenario para el surgimiento de la física cuántica moderna, el concepto de los universos paralelos y la interpretación de los mundos ilimitados.

David Bohm, otro físico visionario, ha originado numerosas ideas relacionadas con la realidad generada por la consciencia y las subestructuras energéticas invisibles. Los conceptos que ha aportado a la física moderna son un paso intelectual importante hacia el reconocimiento de la naturaleza multidimensional del universo. Su agudo intelecto ha inspirado a toda una generación de físicos animándolos a buscar las respuestas a la realidad más allá de las partículas de la materia.

Cuatro excelentes escritores, Nick Herbert, Michael Talbot, Heinze Pagels y Fritjof Capra, han influido en la evolución de la consciencia humana describiendo con claridad la conexión entre la nueva física, la metafísica, la religión y la consciencia.

Robert Monroe ha contribuido a presentar el tema de la exploración extracorporal a millones de personas en todo el mundo. Sus libros y su organización, el Monroe Institute, ofrecen actualmente capacitación, información, apoyo y clases sobre la ampliación de la consciencia y la exploración no física.

Paul Twitchell es el fundador de ECKANKAR. Sus numerosos libros (más de treinta) presentan y detallan la influencia histórica que la exploración extracorporal tiene para la evolución de la raza humana. Considerado como uno de los maestros modernos de los viajes extracorporales, ha contribuido a presentar el tema de las exploraciones no físicas a gentes de todo el mundo.

Productores cinematográficos como George Lucas y Gene Rodenberry han contribuido a ampliar la imaginación humana más allá de la visión de la realidad limitada a la Tierra. Sus imágenes del futuro nos estimulan a todos a ver más allá de los densos límites que ahora experimentamos.

Los escritores de ciencia ficción, como grupo, son algunos de los visionarios de más talento. Quienes pretendan ponerlo en duda, deben recordar los inverosímiles relatos de julio Veme; sus submarinos, sus naves espaciales y sus exploraciones lunares que en su momento fueron consideradas ideas desquiciadas.

Betty Eadie, la autora de *Embraced by the light* (Abrazada por la luz), y otros que se han atrevido a compartir sus experiencias cercanas a la muerte seguirán moviendo la consciencia colectiva de la humanidad. Sus conmovedoras narraciones de viajes en las esplendorosas dimensiones invisibles del universo han provocado debates e interés sobre los conceptos de las realidades no físicas y sobre el lugar que ocupamos en el universo. Estos relatos de exploraciones no físicas en las dimensiones interiores del universo representan algo más que una reconfortante evidencia de nuestra inmortalidad. Millones de personas cobran consciencia de que las respuestas a los misterios de nuestra existencia están a nuestro alcance. Surge una pregunta importante: si algunos de nosotros podemos experimentar y explorar los reinos no físicos de universo, ¿por qué no podemos hacerlo todos? Comprender esto es un paso fundamental en el desarrollo de la raza humana. Este proceso de cambio es inevitable, debido a que en algún momento todos abandonaremos nuestros vehículos biológicos y penetraremos en las dimensiones no físicas del universo. Lo importante de estas exploraciones no físicas hacia el interior del universo no son los propios relatos, sino el hecho de comprender que tales exploraciones son posibles y asequibles para todos nosotros.

A medida que la consciencia siga evolucionando, más personas llegarán a dar nuevas y osadas explicaciones de la naturaleza de la realidad y del propósito de nuestra existencia. Incontables personas con distintos estilos de vida influirán en nuestra evolución: escritores, músicos, inventores, sanadores, productores y directores de cine. A menudo no tendrán consciencia del impacto que tienen en la sociedad. Sus ideas e imágenes salen al mundo como rizos en la superficie de un estanque, creando un ligero movimiento de ideas y de consciencia para millones de personas. Por ejemplo, a primera vista, las películas *E. T, Cocoon y Ghost* parecen despreocupadas aventuras fantásticas; sin embargo, casi dos mil millones de personas las han visto y han entrado en contacto con un nuevo punto de vista sobre áreas de la vida desconocidas y sin explorar por la ciencia moderna. Muchos de ellos sustituyeron su temor a lo desconocido por una sensación de asombro y expectación positiva. Las ideas comunicadas por estas y otras cintas han influido en el inconsciente colectivo de toda nuestra especie. Sus imágenes positivas y estimulantes redujeron ligeramente nuestro temor a lo desconocido, tanto consciente como inconsciente.

En el siglo XXI, nuevas formas de entretenimiento y creación de imágenes nos conducirán al interior de los niveles no físicos del universo. Esta será una evolución gradual desde las películas tradicionales hasta aventuras cada vez más interactivas que incluyan tecnología de realidad virtual. En el siglo XXI, la programación de realidad virtual se convertirá en un popular trampolín para exploraciones extracorporales controladas hacia el interior del universo. A medida que avancemos, se hará evidente que la evolución de la tecnología y de la consciencia humana se relacionan en modos mucho más complejos de lo que nuestra actual comprensión puede abarcar. Llegará un momento en que cada uno de nosotros evolucione más allá de la crisálida de la materia y explore el interior de las dimensiones no físicas del universo.

LA EVOLUCIÓN FUTURA

En los recientes años de mis exploraciones no físicas, he llegado a comprender que cuanto más experimentamos y más nos familiarizamos con las dimensiones no físicas del universo, más amplias son nuestras opciones después de nuestra muerte física. Las opciones no físicas (espirituales) que tenemos aumentan en forma exponencial con nuestra capacidad para explorar el origen de toda la energía y la vida. Esto es más importante que todo lo que yo pueda expresar. La inmensa mayoría de las personas muere ignorando totalmente su existencia espiritual. Aunque muchos tienen firmes creencias religiosas, carecen de un conocimiento práctico de su identidad espiritual y de que su existencia continúa después de la muerte. En el momento de morir, transfieren su consciencia del cuerpo físico a su forma no física de frecuencia superior e inmediatamente se encuentran con sus seres queridos y amigos fallecidos. Evidentemente les encanta descubrir que siguen existiendo y les regocija reunirse con sus seres queridos. En los siguientes días y semanas se integran a una nueva realidad vibratoria y comienzan a adaptarse y a ajustarse a sus respectivos grupos sociales. Esta sensación colectiva de integración reúne y mantiene unidos a millones de personas en espléndidos entornos no físicos de consenso.

Los distintos grupos de personas tienen diferentes conceptos del Cielo. Por ejemplo, la perspectiva islámica es diferente del punto de vista cristiano. Recuerde que los entornos no físicos responden a los pensamientos; cada religión y grupo social importante ha creado su propio concepto de Cielo, de acuerdo con

las convicciones y creencias del grupo. Muchos de estos entornos energéticos son muy antiguos y están muy bien establecidos por la consciencia colectiva de sus integrantes. En forma muy parecida al mundo físico, a casi todas las personas les complace adaptarse a la realidad de consenso habitada por sus amigos y seres queridos. ¿Por qué no habría de ser así? Es increíblemente agradable cuando se compara con la materia. Existen magníficos paisajes por descubrir y explorar. Se pueden apreciar los paisajes y entornos más atractivos de la Tierra, además de muchos otros. Todos los árboles y prados reflejan un vibrante espectro de color que está más allá de nuestra imaginación. Todo -las plantas, los animales, la vida misma- está hecho de luz. Una matriz de energía que responde a los pensamientos manifiesta todo lo que piensan sus habitantes. Es obvio que sus habitantes piensen que esta es la realidad final: el Cielo.

Debido a que se supone que estos magníficos entornos no físicos son el Cielo, y a que se comparan con la existencia física, estos entornos de consenso *son* el Cielo -en ellos no hay muerte, enfermedad, deterioro, crimen ni cosas semejantes. Sólo hay un problema: la inmensa mayoría de sus habitantes no físicos, miles de millones de ellos, no saben que existen otras dimensiones energéticas, todavía más esplendorosas, más allá de los límites de su percepción no física. Estas espectaculares dimensiones energéticas están formadas por interminables frecuencias de luz y energía pura, cada una más radiante que la anterior, una progresión de luz viva que existe mucho más allá de nuestros frágiles conceptos de forma *y* solidez *y* que continúa hasta el corazón mismo del universo multidimensional.

Esta información es importante porque el primer paso para ampliar nuestra consciencia es reconocer los diversos límites que nos fijamos, tanto físicos como espirituales. Este conocimiento destaca la necesidad de que todos ampliemos nuestra percepción y nuestra experiencia más allá de los límites densos que nos rodean. Una vez que desarrollemos la capacidad de explorar más allá de los límites de nuestros cuerpos, podremos aplicar esa misma capacidad en nuestra existencia futura, en nuestro hogar no físico.

El desarrollo de nuestra capacidad para explorar más allá del cuerpo tiene profundas implicaciones para todos nosotros. Nuestra capacidad de experimentar los diversos niveles de frecuencia no físicos depende de nuestra capacidad personal para trascender nuestros límites energéticos actuales. En efecto, una vez que aprendemos a trascender nuestros límites físicos, podremos usar la misma capacidad después de la muerte para experimentar regiones todavía más grandes del universo.

En la actualidad, hay personas que pueden aumentar su frecuencia vibratoria personal y explorar diversas dimensiones del universo. Estas personas singulares no se limitan a una sola dimensión o entorno. La capacidad para explorar más allá de nuestros límites físicos actuales es un elemento esencial para que evolucionemos y pasemos de ser criaturas inmersas en lo físico a seres espirituales sin límites. Sólo cuando lleguemos a trascender nuestros límites densos tendremos la esperanza de expresarnos por todo el universo multidimensional. Nuestro destino es evolucionar a un punto donde todos tengamos la capacidad de ampliar nuestra consciencia y crecer, a todo lo largo y lo ancho del universo.

Todos somos seres interdimensionales, aunque en la actualidad centremos nuestra atención en una sola dimensión de materia-energía. Las experiencias extracorporales y cercanas a la muerte, los sueños, los estados alterados de consciencia e incluso la muerte misma son evidencias de nuestra naturaleza multidimensional. Reconocer en forma consciente y experimentar en forma personal nuestra naturaleza no física es un paso importante en nuestra evolución personal. En algún momento, todos evolucionaremos a un punto donde podamos experimentar y explorar de manera consciente el universo. Esto ocurrirá cuando nuestra especie se desarrolle y reconozca que nosotros y el universo somos iguales: multidimensionales.

Tras veinte años de exploración extracorporal, estoy seguro de que evolucionamos a través de la materia. Utilizamos las formas de vida biológica como instrumentos de expresión. Nuestros cuerpos físicos son las herramientas que usamos para experimentar y crecer. Cada nacimiento (exploración) en la materia nos hace avanzar y aumenta nuestra experiencia. Cada forma de vida física usa y controla un vehículo biológico temporal para su evolución.

Igual que la proverbial mariposa, cada organismo viviente desecha su vehículo biológico temporal para continuar su viaje por los refinados niveles de energía del universo multidimensional.

La evolución es mucho más de lo que podemos contemplar con los ojos. Es el movimiento y el cambio de la consciencia de las formas de vida biológicas más simples a formas de vida no físicas cada vez más complejas y organizadas. Cada forma de vida prosigue su viaje evolutivo dentro del universo multidimensional. Cada una crece y cambia, aprende y se adapta con lentitud a sus nuevos desafíos y aventuras, a sus nuevas formas de expresión. Para comprender verdaderamente la evolución, debemos explorar y observar la subestructura del universo: las estructuras y los sistemas energéticos no moleculares que provocan los cambios físicos que percibimos a nuestro alrededor.

EL SUEÑO DE EINSTEIN

El sueño de Einstein y de cualquier otro físico ha sido comprender y explicar la estructura del universo. Durante muchas décadas, los físicos han esperado descubrir una teoría única que explique y reúna todos los conceptos de energía, espacio y tiempo. Esta teoría unificada se conoce como la gran unificación.

Ahora, casi todos los físicos creen que ocurren reacciones energéticas no descubiertas y que están más allá de nuestra visión tecnológica actual. Cuando la ciencia moderna exploró el núcleo de la materia, realizó un increíble descubrimiento: las partículas físicas elementales no poseen atributos o propiedades materiales inherentes. Los principales bloques de construcción de la materia se perciben cada vez más como frecuencias. Este descubrimiento tiene implicaciones de gran trascendencia.

Cuando reconocemos que las partículas físicas tienen naturaleza de frecuencias, los conceptos de varias dimensiones energéticas no resultan tan lejanos como parecían al principio. Por ejemplo, el clásico experimento de Newton con un prisma mostró que la luz visible contiene diferentes frecuencias que aparecen como colores. Las diversas frecuencias de luz existen juntas dentro del mismo espacio-tiempo que observamos, sin embargo, cada frecuencia de la luz existe totalmente separada de las demás.

El espectro de ondas electromagnéticas incluye una increíble variedad de radiación, desde los rayos gamma hasta las ondas de radio de onda larga. Debido a que coexisten diferentes frecuencias de energía dentro del mismo espacio-tiempo que ocupamos, ¿por qué no podrían coexistir entornos energéticos completos (e incluso mundos) dentro de nuestro universo físico visible? Los físicos de todo el mundo se toman muy en serio esta pregunta. En la actualidad, los físicos están convencidos de que algo de tamaño sustancial existe más allá de nuestra visión tecnológica. Se considera que esa energía invisible e inexplorada es la clave para comprender la estructura de la materia y del universo.

Confío en que pueda hacerse realidad el último sueño de Einstein: la gran unificación, al desarrollarse nuevos métodos para verificar y explorar la realidad del universo multidimensional. El reconocimiento científico del universo multidimensional y de la continuidad de consciencia son los elementos importantes que faltan para que comprendamos la naturaleza y la estructura de la energía del universo. La gran unificación será una realidad si los físicos modernos están dispuestos a reorientar su atención desde las partículas elementales a las funciones de ondas no físicas. Esto no es un sueño, sino una realidad, que espera pacientemente que nuestras percepciones científicas evolucionen más allá de su obsesión actual por las partículas físicas.

LA NUEVA FRONTERA DE LA CIENCIA

En el siglo XXI, la ciencia reconocerá que las respuestas a los elusivos misterios físicos de nuestra existencia -la cosmología del universo, la naturaleza y la estructura invisible de la materia, la evolución de nuestras especies e incluso la existencia de la vida después de la muerte- sólo podrán encontrarse al explorar la subestructura invisible del universo. Cuando lo reconozca, la ciencia dará un paso evolutivo importante, y esto representará un punto determinante en la evolución humana. Con lentitud avanzaremos de ser una especie biológica que se concentra en lo externo a una especie con cada vez más dimensiones. Este proceso de cambio ya ha comenzado. Los astrofísicos, los físicos cuánticos y quienes analizan las partículas conducen hoy extensos experimentos que se basan en el concepto de un universo multidimensional. Esta tendencia continuará durante todo el siglo XXI.

Una vez que comencemos a explorar el interior del universo, surgirá una nueva era en la investigación y en los descubrimientos científicos. La ciencia moderna ampliará sus observaciones actuales de la materia y la realidad mucho más allá de todos los conceptos actuales. La ciencia comenzará a explorar el origen invisible de la energía y de la materia física.

A medida que evolucionemos, comenzaremos a definir el universo invisible del mismo modo en que los astrónomos trazan hoy el universo visible. La exploración del interior del universo es una tarea monumental que nos llevará mucho más allá de nuestros conceptos intelectuales actuales de tiempo, espacio y energía. La exploración de las dimensiones invisibles es una tarea que todos terminaremos por efectuar, porque es nuestro derecho de nacimiento y nuestro destino explorar más allá de nuestros vehículos biológicos primitivos y experimentar el esplendor de nuestro verdadero hogar, el universo multidimensional.

Capítulo 4

Cualidades trasformadoras

El conocimiento es el antídoto del temor

RALPH WALDO EMERSON

Los beneficios de la exploración extracorporal trascienden los límites de nuestros sentidos físicos y de nuestro intelecto. Tras una experiencia fuera del cuerpo, muchas personas experimentan un despertar de su identidad espiritual, una transformación del concepto de sí mismos. Se ven a sí mismos como algo más que materia, más conscientes y más vivos y expresan una profunda sabiduría interior basada en su experiencia espiritual.

Muchos dicen sentirse conectados a algo más grande que ellos, enlazados al origen mismo de la vida. Describen un poderoso sentimiento de haber atravesado una densa barrera de ignorancia, temor y limitación.

En mis talleres, a menudo escucho informes de un aumento del conocimiento y de una conexión interna con el espíritu. Muchos describen una notable expansión de su capacidad de percepción, una nueva capacidad que se extiende mucho más allá de sus límites físicos; una abrumadora sensación de conocimiento basada en la experiencia personal directa. Tal vez el beneficio más importante de las experiencias extracorporales es que reconocemos nuestra capacidad para descubrir cosas por nosotros mismos.

Cuando me preguntan «¿por qué hace exploración extracorporal?», mi respuesta es simple: quiero conocer las respuestas por mí mismo. Me desalientan las creencias, sobre todo porque son el producto más abundante que existe en la actualidad. Toda sociedad, toda cultura desborda de creencias. Cada una con su versión de la verdad, pero que no son sino un conjunto de firmes convicciones establecidas por el hombre. Estas creencias cambian con el tiempo, evolucionan y se debilitan, mientras que la verdad de nuestra existencia sigue igual, oculta bajo una montaña cada vez más grande de doctrinas, dogmas, suposiciones y conclusiones.

Pienso que el propósito de la vida es la experiencia. Debemos experimentar y explorar por nosotros mismos. Debemos descubrir y saber o bien ser esclavos de las opiniones de los demás. A medida que se acerca el siglo XXI, llega el momento de reconocer nuestro verdadero potencial y de explorar más allá de las creencias y de las convicciones. Ha llegado el momento de descubrir y ver la verdad por nosotros mismos.

Hoy tenemos esta oportunidad. Las experiencias fuera del cuerpo controladas abren la puerta a una increíble nueva frontera del descubrimiento humano. Nos permiten explorar más allá de los estrechos límites de nuestros sentidos físicos y descubrir las respuestas a los más antiguos misterios de nuestra existencia.

CUALIDADES TRANSFORMADORAS DE LAS EXPERIENCIAS EXTRACORPORALES

Según investigaciones y estudios realizados por numerosos médicos -entre ellos Raymond Moody, Melvin Morse, Ken Ring, Bruce Greyson y Stuart Twemlow- las cualidades transformadoras de las experiencias extracorporales son infinitas. Cada año, nuevos estudios señalan beneficios psicológicos y físicos adicionales. A continuación resumo los numerosos beneficios de los que se tiene noticia, procedentes de estudios realizados en todo el mundo durante los últimos veinte años.

1. *Mayor consciencia de la realidad.* De acuerdo con un estudio efectuado por los doctores Stuart Twemlow, Glen Cabbard y Fowler Jones, y presentado en la reunión de 1980 de la American Psychiatric Association, el 86 por ciento de los 339 individuos que tuvieron experiencias extracorporales informó de una mayor consciencia de la realidad. En la misma encuesta, el 78 por ciento opinó que el beneficio era duradero.
2. *Comprobación personal de nuestra inmortalidad.* Sin duda, las experiencias extracorporales ofrecen una evidencia directa y comprobable de nuestra capacidad para existir en forma independiente de nuestros

cuerpos físicos. Este es un suceso importante que altera el modo de vida de millones de personas cada año.

3. Desarrollo personal acelerado. El hecho de reconocer que somos algo más que seres físicos abre niveles completamente nuevos de desarrollo personal. Tengo la firme creencia de que las experiencias extracorporales controladas e iniciadas por uno mismo aceleran el desarrollo personal. Una vez que entramos y controlamos en forma consciente nuestro yo no físico, liberamos el saber ilimitado de nuestro subconsciente y aprovechamos nuestra capacidad para explorar el universo. Todo el potencial humano se amplía en forma significativa más allá de los conceptos y de la comprensión actual.

4. Disminución del temor a la muerte. Cuando nosotros mismos experimentamos en forma consciente separados de nuestros cuerpos físicos e independientes de ellos, se reduce notablemente el temor a la muerte. El temor a la muerte es el temor a lo desconocido. Una vez que se separa de su cuerpo, sabe con certeza que usted continuará. Cuantas más experiencias extracorporales tenemos, menos temor y ansiedad nos produce la muerte.

5. Mayor capacidad psíquica. La precognición, la telepatía, las premoniciones, la profecía, la capacidad de observar el aura, y muchas otras capacidades psíquicas a menudo aumentan con las experiencias extracorporales. Se desconoce la razón de esto, pero muchos creen que es el resultado natural de captar mejor nuestros sistemas energéticos internos.

6. Mayor necesidad de respuestas. Cuando se dan cuenta de que las respuestas están a su disposición, muchas personas comienzan una búsqueda espiritual personal a fin de resolver los misterios que ponderan desde la niñez.

7. Comprensión de la muerte. Las experiencias extracorporales ofrecen evidencias de que el proceso de morir tal vez no sea una experiencia dolorosa ni atemorizante sino, más bien, una maravillosa aventura espiritual.

8. Aceleración de la evolución humana. La verdadera evolución de nuestra especie no es el cambio biológico que nos rodea, sino el incremento de la consciencia.

A medida que nuestro mundo se vuelve cada vez más complejo, surge una necesidad interior de descubrir las razones invisibles que están tras los rápidos cambios físicos que percibimos. Esta necesidad de conocer las respuestas a los muchos misterios que nos rodean, llevará a nuestra especie al siguiente nivel de evolución.

Si analizamos la evolución humana, observaremos una transición desde las sociedades basadas en el trabajo físico (agricultura) a las sociedades que cada vez se orientan más a las actividades intelectuales (tecnología). Algún día nuestra especie estará preparada para el siguiente paso importante en la evolución: reconocer y experimentar nuestro yo no físico y explorar las dimensiones no físicas.

9. Curación espontánea. Existen numerosos informes de personas que se curan a sí mismas y a los demás cuando están fuera del cuerpo. A menudo esta curación se inicia mediante un pensamiento dirigido a un área específica del cuerpo.

10. Concepto más amplio del yo. En lugar de considerarnos como seres físicos que poseen almas, muchos se reconocen a sí mismos como almas (consciencias) en posesión temporal de cuerpos biológicos.

11. Mayor espiritualidad. De acuerdo con el estudio ya mencionado que realizó el Dr. Stuart Twemlow, el 55 por ciento de los participantes consideraron sus experiencias extracorporales como una experiencia espiritual. Muchas personas hablan de una conexión más profunda con su esencia espiritual, de explicaciones profundas de su naturaleza espiritual, o de una sensación definida de estar enlazados con algo mucho más grande que ellos mismos. Ya sea que lo llamemos el espíritu de la mente universal o Dios, los informes coinciden en esta poderosa conexión interna.

12. Se reconocen y se experimentan influencias de vidas anteriores. La obra de Brian Weiss y otros médicos e hipnoterapeutas respetados ha proporcionado evidencias convincentes de que la influencia de las vidas anteriores es un elemento importante de nuestra estructura psicológica actual. Con las experiencias extracorporales es posible penetrar y explorar estos recuerdos subconscientes en forma eficaz.

13. Cambios psicológicos más rápidos. Las experiencias extracorporales nos ayudan a liberarnos de las rutinas y de los hábitos mentales anteriores. En muchas ocasiones, los participantes cuentan que la impresión de sentirse independientes de sus cuerpos físicos les da una perspectiva más clara de su existencia actual. Esta visión más amplia de sí mismos ha servido para despertar nuevos niveles de desarrollo y comprensión.

14. Obtención de respuestas personales. Cada uno de nosotros tiene preguntas relacionadas con su existencia. ¿Qué soy? ¿Cuál es mi propósito? ¿Voy a continuar? ¿Qué significa la vida? Estas preguntas y muchas más sólo pueden ser contestadas por la experiencia personal. La exploración extracorporal nos da

un poderoso método para que todos obtengamos las respuestas que buscamos. ¿Por qué aceptar las creencias de otros cuando la información de primera mano está a nuestra disposición?

15. Encuentro con un ser de luz, un ángel u otro residente no físico. Muchas personas informan de encuentros cara a cara con alguna forma de habitante no físico. Del grupo del estudio de Twemlow el *37* por ciento de los participantes captaron la presencia de un ser no físico, mientras que el *30* por ciento informó de la presencia de guías o protectores.

16. Mayor respeto por la vida. Parece surgir una marcada aversión a la violencia y al asesinato. Por ejemplo, la idea de cazar o matar un animal se vuelve repugnante. Creo que este cambio se debe al conocimiento que obtenemos en relación con nuestra interconectividad espiritual.

17. Mayor respeto y responsabilidad hacia sí mismo, así como mayor confianza interna. Muchas personas reconocen por primera vez que son el centro creativo de su existencia física. A menudo experimentan el vasto potencial y la fuerza de su yo interior no físico y liberan su esencia creativa. Muchos refieren que comprenden más que nunca que son completamente responsables de todas sus acciones, tanto en las ideas como en las obras.

18. Menor hostilidad, violencia y crimen. Quienes se perciben a sí mismos como algo más que simples cuerpos comprenden que robando o dañando a otra persona se destruyen a sí mismos. Debido a que reconocen que continúan después de la muerte, comprenden que también prosigue su responsabilidad personal.

19. Mayor conocimiento y sabiduría. Sólo la experiencia crea la sabiduría, y las experiencias extracorporales tienen la capacidad de ofrecer conocimiento y sabiduría mucho más allá de los límites de nuestras percepciones físicas.

20. Profunda sensación de conocimiento en lugar de simple creencia. El conocimiento personal es poderoso *y* cambia nuestras vidas, sobre todo cuando se compara con las creencias. Las experiencias extracorporales proporcionan un conocimiento directo y comprobable de nuestra inmortalidad y de nuestra identidad espiritual. Este conocimiento no puede explicarse; debe experimentarse.

21. Calma interior. Al saber que somos inmortales, en lugar de esperar serlo, surge una gran sensación de paz.

22. Mayor gusto por vivir. La emoción relacionada con la exploración extracorporal es un poco difícil de describir: es un regocijo que llega a lo más profundo de nuestro ser. Cuando nos separamos de nuestro cuerpo físico y exploramos activamente lo que los rodea, comprendemos que somos mucho más grandes que nuestra personalidad física. La vida misma se convierte en una aventura, un emocionante viaje de descubrimiento. La emoción interior que sentimos es inconfundible.

23. Mayor inteligencia y más memoria; imaginación más activa. Muchos informan que sus experiencias extracorporales han mejorado de algún modo su consciencia y su inteligencia. Algunos creen que las experiencias extracorporales estimulan áreas del cerebro que no se aprovechan durante la vida física normal. Desde un punto de vista biológico, podría ser una estimulación del lóbulo temporal derecho o de la glándula pineal. Se desconocen los fundamentos médicos del resultado expresado, pero de acuerdo con las extensas investigaciones efectuadas por el neurocirujano canadiense Wilder Penfield, cuando se estimula el lóbulo temporal derecho mediante una tenue descarga eléctrica, los pacientes mencionan una y otra vez experiencias extracorporales. Además, existen evidencias sustanciales de que el lóbulo temporal derecho se activa misteriosamente durante las experiencias de muerte y cercanas a la muerte. También existen investigaciones que apoyan la existencia de una conexión entre el cerebro biológico y nuestro sistema energético no físico. Si así fuera, existirían interacciones eléctricas y químicas que todavía desconocemos. Todo este tema requiere de investigaciones adicionales.

24. Sensación de aventura. Cada momento del día y de la noche es una oportunidad para experimentar una nueva aventura. El autor Tom Robbins lo define muy bien al decir que «nuestra mayor aventura humana es la evolución de la consciencia. Estamos en esta vida para desarrollar el alma y aclarar el cerebro».

Las cualidades transformadoras de las experiencias extracorporales son una realidad que todos podemos experimentar. Sólo necesitamos una mente abierta y una guía adecuada para liberar nuestro ilimitado potencial personal. Ya tenemos la capacidad para explorar las áreas invisibles del universo, pero depende de nosotros pasar de observadores curiosos a exploradores activos.

Creo que este paso es un punto crucial en nuestras vidas y en nuestra evolución personal. La exploración más allá de los límites de nuestros cuerpos físicos puede ser un modo eficaz de obtener las respuestas y las explicaciones que tanto buscamos. Este viaje de la consciencia desde lo físico a lo no físico es una realidad

que no podemos evitar; sólo debemos decidir cuándo comenzar.

LOS DISCAPACITADOS FÍSICOS

La exploración extracorporal ofrece inmensos beneficios para los millones de personas discapacitadas que hay en todo el mundo. A quienes soportan una vida de limitación física, la exploración extracorporal les ofrece un increíble renacimiento de la esperanza, la alegría y la percepción: una oportunidad de sentirse temporalmente libres *de* su dolor físico, de su enfermedad o su discapacidad.

Imaginemos una niña lisiada que nunca podrá caminar pero puede moverse sin esfuerzo más allá de los confines de su cuerpo físico o al ciego que nunca verá su rostro pero puede percibir más allá de los límites de la vista física. El potencial es extraordinario.

Los beneficios de la exploración extracorporal trascienden nuestra comprensión médica y científica actual. La profesión médica se concentra principalmente en los aspectos físicos de las enfermedades y las discapacidades. Debido a este énfasis en lo físico, no existe en nuestra sociedad salida alguna para nuestros discapacitados, fuera del ámbito físico.

Nuestra capacidad natural para trascender nuestros cuerpos físicos nos permite alejarnos temporalmente de cualquier limitación física que experimentemos. Con la guía, la preparación y las técnicas adecuadas, casi todos podemos experimentar la exploración extracorporal y sentir la increíble alegría de una libertad sin límites.

Para comprender y apreciar la sorprendente realidad de esta singular forma de exploración, es necesario experimentarla. El razonamiento y el análisis intelectual no nos proporcionan esa percepción: nosotros mismos debemos experimentar su verdad. Confío en que llegaremos a abrir nuestros corazones y nuestras mentes a este nuevo potencial de crecimiento y desarrollo. Sólo podemos perder una cosa: la ignorancia.

Cuando prueban la exploración extracorporal, los discapacitados tienen una ventaja importante sobre la población en general. Su ardiente deseo de escapar a sus limitaciones físicas a menudo representa un poderoso incentivo para el cambio, pues el deseo y la motivación son los aspectos más importantes de la exploración extracorporal.

El siguiente es un informe de una experiencia extracorporal realizada por un hombre que durante los últimos veinte años ha estado paralizado de la cintura para abajo.

Sentado en mi silla de ruedas, leí un informe acerca de las experiencias extracorporales. Tengo sesenta y tres años, mi vida es tradicional y dudo seriamente de que esto sea verdad. Suena demasiado extraño para ser cierto. En el libro había un ejercicio de visualización que parecía muy sencillo. Decidí probarlo. Comencé a formar en mi mente la casa de mi hija. Imaginé que estaba en su casa y que abría la puerta principal. Caminé mentalmente hacia el salón y comencé a dibujar los muebles, la alfombra, las ventanas, los cuadros e incluso las plantas. Me sorprendió lo fácil y divertido que resultó hacerlo. Decidí caminar hasta la mesa y traté de sentirla. Me senté en una silla e intenté sentir la textura de la tapicería. Lo siguiente que recuerdo es un sueño en el que volaba sobre una hermosa pradera. Después sentí que me recorría una extraña vibración. El ruido se hizo más fuerte hasta que comprendí que estaba flotando encima de mi silla de ruedas. Al principio me sorprendí, pero me sentía completamente despierto y consciente. La sensación de flotar era maravillosa. Pensé en acercarme a la puerta y al instante floté hacia allá. Me inundó una sensación de alegría mientras atravesaba la puerta y rodeaba mi casa. Parecía poder ir donde yo quisiera. Reuniendo todo mi valor, decidí hacer el intento de volar. Mientras lo pensaba mi cuerpo giró en el aire. Extendí los brazos y me imaginé volando como un pájaro. Al instante flotaba como un águila en el cielo. Volé sobre mi vecindario y vi las casas debajo de mí. Por primera vez en mi vida sentí lo que era la libertad. Pensé en mi cuerpo físico y de repente estaba de vuelta en mi silla de ruedas. Mi corazón late con emoción mientras escribo esto. El regocijo de esta experiencia está más allá de las palabras. Sólo quisiera haber aprendido a hacer esto veinte años antes.

BENEFICIOS DE LA EXPLORACIÓN EXTRACORPORAL

- Descubrir y conocer las respuestas a los misterios más antiguos de la humanidad: ¿seguimos después de la muerte? ¿Qué significa la vida?
- Contestar las preguntas básicas de su existencia: ¿qué soy? ¿Por qué estoy aquí? ¿Cuál es mi propósito?
- Resolver el misterio del destino final: ¿dónde voy al morir? ¿Existe el Cielo? ¿Cómo es?
- Observar y solucionar los problemas físicos actuales desde una «perspectiva más amplia».

- Obtener una mayor comprensión de los desafíos y las lecciones de la experiencia cotidiana.
- Observar y comprender el poder increíble e invisible de la energía del pensamiento.
- Salir del laberinto de las creencias y descubrir usted mismo la verdad.
- Acelerar su evolución personal más allá de los límites densos de la materia.
- Afrontar y eliminar sus temores personales.
- Comprender con mayor claridad su vida, sus relaciones y su mundo.
- Observar y sentir la magnífica belleza de nuestro universo multidimensional.
- Comprender su potencial personal y su fuerza ilimitada.
- Reconocer y comprender las razones invisibles de los sucesos pasados y actuales de su vida.
- Disfrutar de una absoluta libertad de movimiento, sin ningún límite.
- Comprender mejor las religiones modernas.
- Descubrir y experimentar una comprobación absoluta y directa de su inmortalidad personal.
- Observar y comprender las sutiles corrientes de energía que moldean su vida y su mundo.
- Recibir el conocimiento de la sabiduría que sólo llega con la experiencia.
- Reconocer y liberarse de opiniones, conclusiones y sistemas de creencias imprecisos.
- Tener una visión más clara del plan universal.
- Observar y comprender el proceso natural del nacimiento y de la muerte.
- Ver, experimentar y explorar el «Cielo» bíblico.

ALEGRÍAS DE LA EXPLORACIÓN EXTRACORPORAL

- La emoción de una nueva aventura.
- La absoluta alegría de comprobar su inmortalidad.
- El regocijo de experiencias y exploraciones más allá que lo ordinario.
- La arrolladora sensación de los logros personales.
- La alegría pura de explorar un territorio sin analizar y sin descubrir.
- La emoción de ser un pionero en un campo nuevo de exploración.
- El gozo de descubrir la verdad de su existencia más allá de todas las creencias y suposiciones.
- La intensa satisfacción personal de conocer directamente el propósito y el significado de su existencia.
- Sensaciones de conocimiento indescriptibles, en lugar de esperanzas.
- La alegría de descubrir nuevos niveles de crecimiento y desarrollo personal.
- La intensa sensación de una evolución personal acelerada.
- La inmensa alegría interior de resolver misterios ancestrales y descubrir usted mismo las respuestas.

Le esperan estos beneficios y muchos otros; sin embargo, depende de usted explorar y experimentar la realidad de todo esto. La exploración fuera del cuerpo le ofrece la oportunidad de saber y de ver, en lugar de esperar y confiar. Esta oportunidad es suya. Ahora.

Capítulo 5

Cómo desarrollar su capacidad natural

Siéntase como un niño pequeño y prepárese para abandonar toda idea preconcebida, avance con humildad hacia cualquier abismo de cualquier tipo al cual lo conduzca la naturaleza, de lo contrario no aprenderá nada.

T. H. HUXLEY

En todo momento mantenga su mente abierta al cambio. Acéptelo. Provóquelo. Sólo avanzará después de examinar y volver a examinar sus opiniones y sus ideas.

DALE CARNEGIE

REVALORAR NUESTROS CONCEPTOS SOBRE LA REALIDAD

Varias cuestiones psicológicas influyen en nuestra capacidad para lograr una experiencia extracorporal. Nuestro concepto del yo tiene una gran influencia en los resultados obtenidos. Es muy común que los límites, los temores y las creencias personales inhiban nuestra capacidad para experimentar y disfrutar todo nuestro potencial. Y esto se aprecia con claridad cuando nos embarcamos en una nueva forma de exploración.

La autoevaluación de la tabla siguiente repasa brevemente los temas y las cuestiones que influyen en su capacidad para lograr una experiencia extracorporal. Sus respuestas mostrarán sus creencias, sus suposiciones y sus conclusiones personales relacionadas con esta singular forma de exploración.

Examine en la forma más objetiva posible sus respuestas intelectuales y emocionales a cada pregunta. Si descubre una zona en la que hay una limitación o un conflicto potencial, dedique un tiempo a analizarlo en profundidad; busque la razón implícita de sus creencias actuales.

Reevaluar nuestras creencias es uno de los aspectos más importantes de la preparación para los viajes fuera del cuerpo. Los temores, los límites y los conceptos erróneos son los obstáculos más comunes a los que nos enfrentamos en la exploración extracorporal. El reconocimiento de nuestros límites y de nuestros temores es un paso importante para reducir o eliminar cualquier posible bloqueo. Dedique a este cuestionario todo el tiempo que sea necesario y amplíe cualquier tema que considere relevante. Le recomiendo que escriba sus respuestas, con el mayor detalle posible.

Autoevaluación

1. Concepto del yo
¿Qué cree que es usted? ¿Cómo se considera a sí mismo? Describa con detalle su concepto del yo.

2. Puntos de vista personales
¿Cuáles son sus percepciones acerca de las experiencias extracorporales? ¿Las considera una aventura?

3. Motivación
¿Es su motivación lograr respuestas? ¿Resolver un misterio? ¿Curiosidad? ¿Algún tipo de verificación personal? Especifique.

4. Seguridad

¿Siente que las experiencias extracorporales están exentas de riesgos? ¿Tiene alguna preocupación, por ejemplo, perderse o morir? Especifique.

5. Capacidad o talento especial
¿Siente que se necesita algún tipo de capacidad o talento especial para tener una experiencia extracorporal?

6. Importancia
¿Cree que esta exploración es importante para su desarrollo personal? En una escala del 1 al 10, ¿qué importante es?

7. Deseo
¿Posee el deseo y el empuje para llegar hasta el final? ¿Qué beneficios o qué información busca con esta experiencia? ¿Cómo de fuerte es su deseo?

8. Compromiso
¿Está dispuesto a dedicar el tiempo y el esfuerzo necesarios para alcanzar su propósito? ¿Está dispuesto a invertir treinta minutos al día durante un mes?

9. Temores
¿Siente ansiedad o temor acerca de este tipo de exploración? ¿Siente temor ante lo desconocido, la oscuridad o los nuevos desafíos? ¿Son lógicos sus temores, o son el resultado de falta de información?

10. Creencias religiosas
¿Cómo encaja la exploración extracorporal en sus creencias y conceptos religiosos? ¿Considera que ésta es una experiencia espiritual?

11. Grado de dificultad
¿Considera que esta experiencia es natural y fácil, o difícil de lograr? ¿Por qué siente esto?

12. Confianza
¿Siente confianza en alcanzar las metas que se propone?

13. Expectativas
¿Espera resultados positivos? ¿Cuáles son sus expectativas?

14. Problemas o límites personales
¿Es consciente de problemas personales que pudieran limitar su capacidad para lograr una experiencia corporal? De ser así, anótelos.

15. Propósitos
¿Se ha convertido esta exploración en un firme propósito personal? ¿Lo ha puesto por escrito? ¿Es un propósito importante? ¿Es una prioridad?

Muchos de los temas de esta autoevaluación no requieren explicación, aunque tal vez sea necesario extenderse en algunos de ellos.

Compromiso y metas

Para su éxito, es esencial que usted tenga una actitud positiva hacia la exploración extracorporal y que se comprometa con ella. Si persigue esta exploración con un interés débil, los resultados serán un reflejo de su deseo. Por otra parte, si usted aporta pasión, determinación y compromiso, el éxito estará prácticamente asegurado.

Es importante que la exploración extracorporal sea una prioridad personal durante un tiempo. En mis talleres, recomiendo un compromiso total durante un mínimo de treinta días. Indico a todos los estudiantes

que reserven el tiempo necesario para aplicar al menos una técnica extracorporal al día. Durante treinta días, concentre toda la energía mental y emocional que pueda reunir en la meta de lograr una experiencia extracorporal consciente. A muchos, el hecho de escribir la meta todos los días les ayuda a darle forma en su mente y a destacar su importancia. Por ejemplo, antes de acostarse escriba veinte veces «tengo una experiencia extracorporal», «tengo un experiencia extracorporal totalmente consciente», o «estoy fuera de mi cuerpo».

Al convertir esta exploración en una prioridad personal e incorporar metas escritas, amplía usted la intensidad de su compromiso. De hecho, comienza una cadena de sucesos casi mística: su compromiso y su deseo interior comienzan a moldear su mente subconsciente. Recordará mejor sus sueños y éstos se volverán cada vez más lúcidos. Muchas personas hablan de sueños relacionados con el movimiento, por ejemplo, volar. Estos sueños son un indicio de que su mente subconsciente responde a su compromiso de lograr una experiencia extracorporal. Estos sueños y las señales internas asociadas con ellos son un trampolín eficaz para lograr una experiencia completamente consciente.

Escriba sus metas y establezca un firme compromiso de llegar hasta el final.

Metas escritas

En una clase que di hace poco, una mujer me preguntó cuál era el suceso o la experiencia que más había influido en mi capacidad para tener experiencias extracorporales. Después de pensarlo un poco, comprendí que, más que cualquier otra cosa, mi decisión de hacer una lista escrita de mis metas espirituales había tenido un efecto definitivo. Por ejemplo, «me separo con facilidad de mi cuerpo físico» y «siento mi yo superior».

Aunque parezca extraño, el hecho de consignar mis metas en un papel tuvo un poderoso efecto sobre los resultados que obtuve. Durante todas mis experiencias extracorporales, mis metas personales parecían destellar en mi mente en el momento correcto en que debía actuar. A medida que avancé, mis metas evolucionaron. A menudo, después de volver de una aventura extracorporal, escribía mis experiencias y entonces surgían nuevas metas y nuevas preguntas. Es como si cada experiencia se moldeara a sí misma. El poder de las metas escritas es evidente, pues concentran nuestras ideas, tanto conscientes como subconscientes. Todas las cosas físicas y no físicas comienzan como pensamientos, y cuanto más específicos sean estos, mayor es la probabilidad de que se manifiesten.

Durante los primeros segundos de una experiencia extracorporal, nuestros pensamientos tienen una importancia fundamental. Es muy común que nuestro primer pensamiento concentrado nos lleve a un ambiente o a una situación directamente relacionada con tal pensamiento.

Las metas escritas crean una fuerte señal en la mente subconsciente y es más probable que nuestro estado de consciencia no físico las ponga en práctica. Si se usan en forma adecuada, es posible programar nuestras aventuras extracorporales hacia un propósito o una meta específicos. No debe pasarse por alto la importancia de esto: es el primer paso para un control consciente y eficaz del estado extracorporal. Por esta razón son tan eficaces las afirmaciones y la visualización.

Temores y limitaciones

Los temores y las limitaciones ejercen un sorprendente control sobre nuestras vidas. Las creencias, los límites y los temores personales crean muros invisibles de ansiedad a nuestro alrededor. Estos sentimientos de ansiedad se manifiestan como los límites que experimentamos en nuestras vidas cotidianas.

El temor, la ansiedad y las limitaciones resultantes son el principal obstáculo que debemos afrontar para lograr el éxito. Cada día nos enfrentamos a decisiones y elecciones. Estas decisiones determinan el curso de nuestras vidas y los resultados que conseguimos.

Si analiza las vidas de las personas que tienen éxito, observará que comparten una cualidad. Todas ellas se enfrentan a sus temores *y* a sus limitaciones *y* los superan a fin de alcanzar sus metas. Un buen ejemplo son los actores, los músicos y los oradores introvertidos que dominan su intenso pánico escénico; los pilotos que alguna vez temieron a las alturas e incluso los niños que temían a la oscuridad.

Cada temor y cada ansiedad es un obstáculo que debemos superar, una barrera que nos separa de las metas que buscamos. La vida misma puede considerarse como una serie de desafíos y obstáculos que en algún momento debemos enfrentar y superar. El modo en que reaccionamos ante cada desafío determinará los logros que obtenemos durante nuestras vidas.

Los temores y los límites existentes en nuestra vida física también afectan a nuestras exploraciones extracorporales. De hecho, nuestros temores se manifiestan como paredes y barreras no físicas que limitan nuestra libertad y nuestra movilidad.

Por ejemplo, durante el tercer año de mis exploraciones extracorporales, sentí que un objeto grande y pesado me empujaba hacia abajo después de la separación. Percibía que el objeto era un espejo adornado con hojas doradas; era enorme y yo me sentía atrapado bajo su peso. Comencé a empujarlo con todas mis fuerzas, intentando una y otra vez hacerlo a un lado. Sentía una enorme desesperación a medida que el peso del espejo seguía aplastándome. En cierto momento, concentré toda mi atención y toda mi energía en mover el peso y grité «tengo la fuerza». Al instante, sentí una descarga de energía y levanté e hice a un lado el espejo.

En ese momento, me inundó una nueva y poderosa sensación de libertad y de movilidad. Me sentía ligero como una pluma y capaz de ir donde quisiera. Por primera vez en mi vida, sentí una libertad y un control absolutos. Era capaz de moverme, percibir y comprender todo a una velocidad increíble. Supe que había abierto la puerta a nuevos niveles de posibilidades y de crecimiento personal.

Cada temor y cada límite que experimentamos es una oportunidad para aprender y evolucionar. Reconocer esto nos ayuda a afrontar cada nuevo desafío.

Creencias

Aunque parezca increíble, no necesita creer en las experiencias extracorporales. Innumerables personas de todo el mundo informan de experiencias extracorporales espontáneas. Muchas de estas personas no tenían un conocimiento previo de los viajes extracorporales ni creían en ellos.

Cuando hace más de veinte años oí hablar por primera vez de este extraño fenómeno, no creí que las experiencias extracorporales existieran en realidad. Pensaba que lo que llamaban viaje astral era un engaño singular, una experiencia inducida por las drogas o algún tipo de sueño lúcido. Un poco por curiosidad, decidí investigar estos extraños informes. No fue necesario creer. Más bien, la curiosidad fue mi mejor recurso al investigar esta singular forma de exploración.

Condicionamiento y adoctrinamiento

Desde que nacemos, cada uno de nosotros recibe un poderoso condicionamiento por parte de nuestra sociedad y nuestra cultura. Nos han enseñado a aceptar que somos criaturas físicas: mamíferos con mente.

Este adoctrinamiento físico es, en gran parte, el resultado de una conclusión no rebatida que se transmite de una generación a otra: dado que nos sentimos y nos vemos como seres físicos, es natural que pensemos que somos nuestros cuerpos. Con base en las percepciones físicas, esta parece una conclusión racional. ¿Qué otra cosa podríamos ser?

A medida que crecemos, escuchamos una y otra vez que somos criaturas físicas. La familia, los amigos, los medios de comunicación y la sociedad en general refuerzan esta conclusión todos los días de nuestra vida. Luego, nos enseñan algunos conceptos no físicos, generalmente creencias religiosas. Recibimos estos conceptos no físicos en forma muy ambigua. Casi todas las religiones nos enseñan que poseemos un alma o espíritu: una forma de energía invisible e indescriptible. Nos indican que debemos creer en este concepto misterioso sin preguntas, pero no nos dan nada como evidencia: ningún hecho, ninguna lógica. Nos piden que tengamos fe, pero las respuestas están en las manos de Dios. Los líderes religiosos quieren que aceptemos que no tenemos elementos para obtener por nosotros mismos las respuestas a los misterios de nuestra existencia y de la vida en general.

El resultado final es un adoctrinamiento masivo por partida doble. Primero nos enseñan que somos mamíferos con mente; después nos enseñan que somos criaturas de Dios sin capacidad para obtener respuesta alguna por nosotros mismos.

El problema de estas conclusiones es que están totalmente basadas en la limitada capacidad de nuestros sentidos físicos. Como cualquier físico podría explicar, sólo vemos una pequeña fracción de la energía que nos rodea. Si basamos todo nuestro concepto de la realidad en las percepciones físicas, llegaremos a conclusiones incompletas, no sólo de nosotros mismos, sino de todo lo que nos rodea. Un ejemplo clásico es la antigua percepción de que la Tierra era el centro del universo. Durante miles de años, para todos era evidente que el Sol giraba alrededor de la Tierra. En épocas más recientes, nos enseñaron que el átomo estaba formado por pequeñas partículas que giraban en armonía alrededor de un núcleo sólido y estable. En la

actualidad, según la mecánica cuántica, esta imagen limpia y ordenada de la realidad subatómica es imprecisa e incompleta.

Una de las conclusiones que actualmente se enseñan en las escuelas de todo el mundo es la suposición de que el cerebro biológico es el origen de la consciencia. La ciencia médica concluyó hace mucho tiempo que el cerebro es el origen obvio de la consciencia. ¿Qué otra cosa podría serlo? Sin embargo, actualmente millones de experiencias cercanas a la muerte y extracorporales ofrecen una clara evidencia de que nuestro estado de consciencia continúa incluso cuando nos separamos de nuestro cuerpo físico. El primer paso para liberarnos de un condicionamiento es reconocer su existencia. De ahora en adelante, comience a poner atención a las numerosas suposiciones y conclusiones que forman su vida. Por ejemplo, escuche todos los planteamientos relacionados con usted y con lo que hay a su alrededor como elementos físicos: mi cabello, tu piel, sus brazos, sus piernas. Esto tal vez parezca trivial, pero todos los días escuchamos estas palabras muchas veces. Todas ellas contribuyen a condicionarnos en este concepto del yo. En hipnosis esto se denomina sugestión. Está comprobado que las sugestiones que se repiten todos los días durante un cierto tiempo generan un condicionamiento muy eficaz en nuestras mentes.

Cada año, millones de personas son condicionadas mediante sugerencias hipnóticas a fin de alterar sus hábitos o sus patrones de conducta diarios, a veces en tan sólo una o dos sesiones. Durante décadas, la sugestión se ha empleado con éxito para dejar de fumar o modificar los hábitos alimenticios. Si la mente humana puede condicionarse en una hora para cambiar una costumbre de toda la vida, como fumar o comer en exceso, imagine lo poderoso que puede ser el condicionamiento social.

De hecho, la referencia constante a nosotros como criaturas físicas moldea la imagen que tenemos de nosotros mismos hasta que llegamos a aceptar esa suposición como una realidad. Y más todavía cuando los científicos y los médicos refuerzan una y otra vez la misma suposición. El resultado es claro: aceptamos la imagen de que en realidad somos criaturas físicas. Sin lugar a dudas, esta es la falsedad más grande que domina a nuestra especie. El cuerpo físico es sólo un vehículo biológico temporal que utilizamos para expresarnos en un ambiente denso. Esta es la razón principal de que los millones de personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte y extracorporales hayan cambiado tanto con tales experiencias. Por primera vez, descubren (no creen ni esperan) que son seres espirituales que habitan un vehículo físico temporal. Es difícil comunicar sólo con palabras una idea tan poderosa, que puede cambiar nuestra vida. Piense por un momento en que su concepto del yo cambia en forma radical e instantánea para siempre. Muchas personas no mencionan estas experiencias simplemente porque van mucho más allá de los conceptos físicos actualmente aceptados.

Estoy convencido de que el propósito implícito de las experiencias cercanas a la muerte o extracorporales es proporcionarnos una visión de nuestra naturaleza espiritual.

Sólo experimentando nuestro yo no físico superamos totalmente la restrictiva influencia de nuestro adoctrinamiento físico *y* social. Sólo saliendo de nuestros límites densos *y* físicos podemos conocer la verdad de nosotros mismos y de nuestro universo.

ANATOMÍA DE UNA EXPERIENCIA EXTRACORPORAL

A menudo, las experiencias extracorporales presentan elementos únicos, pero al mismo tiempo hay varias etapas que son comunes para todos. Las siguientes son las que se mencionan con más frecuencia.

1. Etapa vibratoria. En esta etapa, fluyen vibraciones energéticas por todo el cuerpo. A menudo están acompañadas por zumbidos, murmullos o sonidos atronadores *y,* en ocasiones, aturdimiento *y* catalepsia (incapacidad para moverse). Es enorme la variación y la intensidad de las vibraciones que se mencionan; van desde tenues y tranquilizadoras hasta muy intensas. Durante la etapa vibratoria, la consciencia pasa a nuestro cuerpo energético no físico. Las vibraciones y los sonidos (las señales internas) no son sucesos físicos, como algunos creen, sino el reconocimiento consciente de nuestro cuerpo de frecuencia superior al separarse (desfasarse) de nuestro cuerpo físico.

2. Etapa de separación. El cuerpo energético sutil se separa del cuerpo físico, generalmente se percibe una sensación singular de elevarse, flotar o desprenderse de lo físico. Después de completar la separación, disminuyen inmediatamente las vibraciones y los sonidos.

3. Etapa de exploración. Una vez que nos alejamos del cuerpo físico y somos conscientes independientemente de él, podemos comenzar a explorar el ambiente no físico. A menudo, el cuerpo energético se experimenta como un duplicado del cuerpo físico, pero con una frecuencia de energía

superior. Debido a su estructura sutil, el cuerpo energético es muy sensible a los pensamientos. Los métodos de desplazamiento que podemos usar son ilimitados; podemos caminar, correr, volar o flotar. Para explorar, debemos concentrar nuestra atención en el ambiente y en el nuevo cuerpo energético que experimentamos.

4. Etapa de reingreso. El reingreso, la reintegración del cuerpo energético sutil y el cuerpo físico, ocurre en forma automática con sólo pensar en el cuerpo físico. A veces, la reintegración de los dos cuerpos está acompañada por vibraciones temporales, aturdimiento y catalepsia. Estas sensaciones desaparecen con rapidez, a medida que nos reunimos y nos sincronizamos con nuestro cuerpo físico.

CUATRO PASOS HACIA EL ÉXITO

El primer paso para lograr una exitosa experiencia extracorporal controlada por usted mismo, es mantener la tranquilidad mental y emocional cuando comience a advertir cualquier movimiento o cambio en su consciencia. Su capacidad de mantener la calma es fundamental para obtener y conservar el control durante la experiencia extracorporal. Las sensaciones iniciales resultan sorprendentes para los principiantes. Sobre todo, cuando no están preparados para la experiencia. Muchas veces, las intensas sensaciones y sonidos que pueden ocurrir antes y durante la separación provocan una fuerte emoción. Algunas personas se emocionan o se sorprenden tanto con estas sensaciones y estos sonidos internos, que piensan inmediatamente en su cuerpo físico. Esto provoca un «reingreso» instantáneo. La clave es aceptar de buen grado las vibraciones y los sonidos extraños, y mantenerse lo más tranquilo posible.

El segundo paso es acostumbrarse a un control automático. Cuando perciba sensaciones y sonidos asociados con la exploración extracorporal, comience a estimularlos para que se extiendan por todo su ser. Por ejemplo, si percibe un zumbido o una vibración singular, concéntrese para que esa percepción se extienda. Concentre toda su atención en disfrutar la nueva frecuencia vibratoria superior. Después, estimule mentalmente las sensaciones vibratorias o los sonidos hasta sumergir todo su ser en ellos.

El tercer paso es alejarse de su cuerpo físico. Esto se consigue con facilidad mediante un diálogo interno mental o verbal que lo dirija y lo mantenga alejado de su cuerpo físico. Por ejemplo, diga «me elevo flotando...» o «me siento cada vez más ligero...» o «voy al salón (al patio, a la puerta o a cualquier lugar lejos de su cuerpo)». Cualquier frase que lo dirija y lo separe de su cuerpo físico servirá. Recuerde que no debe pensar ni mencionar su cuerpo físico de ningún modo. Incluso los pensamientos aleatorios dirigidos a su cuerpo físico pueden provocar un regreso abrupto.

El cuarto paso es mantener su atención completamente alejada de su cuerpo físico. El modo más fácil que conseguirlo es olvidar temporalmente su cuerpo e integrarse por completo al nuevo ambiente que experimenta. El éxito y la duración de su experiencia extracorporal dependerán absolutamente de su concentración. Los pensamientos y las sensaciones relacionadas con su cuerpo físico lo devolverán a él inmediatamente.

Recuerde que somos seres no físicos, que habitamos temporalmente un vehículo de carne y huesos. La capacidad de controlar nuestras experiencias extracorporales es una parte natural de nuestro desarrollo personal. Cada experiencia es una emocionante aventura de descubrimiento. De hecho, exploramos y volvemos a descubrir nuestra identidad y nuestro verdadero hogar.

RECONOCIMIENTO Y RESPUESTA AL ESTADO VIBRATORIO

Las vibraciones y los sonidos internos indican que se acerca una experiencia no física. Estas vibraciones comienzan en la nuca y se extienden con rapidez por todo el cuerpo. A menudo se percibe también una especie de aturdimiento y un zumbido o murmullo.

De acuerdo con un amplio estudio extracorporal efectuado en Estados Unidos por el Dr. Stuart Twemlow en 1979, el 55 por ciento de los 339 participantes mencionó percibir una «sensación de energía». Además, el 50 por ciento declaró haber sentido vibraciones en su cuerpo y el 38 por ciento dijo que había escuchado ruidos en las etapas iniciales de su experiencia. Los ruidos mencionados con mayor frecuencia fueron zumbidos (29 por ciento), trueno (19 por ciento) y música o cantos (16 por ciento).

Al principio, es útil percibir cualquier señal interna que experimente durante el sueño o despierto. Ponga mucha atención a las sensaciones o sonidos vibratorios extraños, incluso si son muy sutiles. Muchas personas experimentan las sensaciones y los sonidos, pero los descartan como un fenómeno físico relacionado con el

sueño.

El modo en que usted reconozca y responda a esas sensaciones y sonidos determinará, en muchas ocasiones, cómo va a resultar su proceso de separación. Algunas personas se impresionan tanto con las sensaciones y los sonidos que piensan en su cuerpo físico. Esto hace que vuelvan a él inmediatamente. Reaccionar en forma positiva a las sensaciones y sonidos iniciales le ayudará a aprovechar todas las oportunidades de separarse de su cuerpo físico. Cuando más enterado y preparado se encuentre, más probable será su éxito. Reconocer y responder al estado vibratorio es un paso importante de su preparación. La lista siguiente le será de utilidad para identificar las señales internas relacionadas con las fases iniciales de la experiencia extracorporal.

- Zumbidos, murmullos o sonidos atronadores.
- Hormigueo o sensaciones energéticas extrañas.
- Voces, risas o escuchar su nombre en voz alta.
- Pesadez o aprensión.
- Aturdimiento o parálisis en alguna parte del cuerpo.
- Ingravidez o ligereza.
- Vibraciones internas fuera de lo normal.
- Sensaciones energéticas similares a una corriente eléctrica.
- Pasos u otros sonidos indicadores de la presencia de otra persona.
- Sensación interna de mecerse, girar o realizar algún otro movimiento.
- Elevación de brazos o piernas mientras duerme.
- Descargas energéticas en el cuerpo.
- Ruidos fuera de lo normal: viento, un motor, música, campanas, etc.

En la actualidad, son varias las teorías sobre la causa y la naturaleza de las vibraciones asociadas con las experiencias extracorporales. Con base en mi propia experiencia, creo que las vibraciones son el resultado directo de que el cuerpo no físico de frecuencia superior se separe del cuerpo físico. He llegado a esta conclusión porque la intensidad de las vibraciones disminuye inmediatamente después de obtener una separación completa y a menudo, el modo en que respondamos a estas vibraciones iniciales determinará la eficacia con que nos separemos del cuerpo físico. A continuación doy algunos lineamientos básicos para responder al estado vibratorio.

1. Mantenga la calma. Las vibraciones, los sonidos, el adormecimiento y la catalepsia son una experiencia normal.
2. Permita y estimule la dispersión de las vibraciones por todo su cuerpo. Recuerde que no debe moverse ni pensar en su cuerpo físico; cualquier movimiento físico terminará con el proceso vibratorio.
3. Mientras permite que se extiendan las vibraciones, imagínese a sí mismo alejándose de su cuerpo físico hacia otra área de su casa. Esta visualización mejora si se instruye con un pensamiento repetitivo: «ahora voy hacia la puerta (o cualquier otro lugar lejos de su cuerpo)».
4. Después de la separación completa, las vibraciones disminuyen inmediatamente. En este punto, es importante concentrar y mantener toda su atención lejos del cuerpo físico.

Una de las claves para controlar la exploración extracorporal es el conocimiento sobre el estado vibratorio, a fin de reconocerlo y responder a él en forma positiva. Durante el primer año de mis experiencias extracorporales, me impresionaba y me atemorizaba la intensidad del estado vibratorio. En los años setenta, existía poca información sobre el tema, y los libros que había, apenas mencionaban la cuestión de las vibraciones y los sonidos.

Después de experimentar una y otra vez las vibraciones y los zumbidos mientras dormía, mientras soñaba y al aplicar las técnicas extracorporales, comencé a comprender que esas vibraciones eran el preludio natural de una experiencia extracorporal. Estas singulares vibraciones eran los mejores indicios de que estaba preparado para separarme de mi cuerpo. Después de varias experiencias, comencé a disfrutar las vibraciones e incluso las esperaba. Ahora comprendo que mi actitud hacia el estado vibratorio afectaba en forma significativa mi capacidad para iniciar y controlar mis experiencias extracorporales. Cuando mi ansiedad acerca de las vibraciones se convirtió en anticipación, mi capacidad aumentó en forma notable. Por fin, llegué a un punto donde el estado vibratorio era un amigo apreciado que señalaba el comienzo de una emocionante

aventura.

Después de más de un año de lucha, al fin me sentí cómodo con todo el proceso. A partir de ese momento, cada vez que sentía o escuchaba sonidos, vibraciones, voces internas o cualquier otra sensación energética fuera de lo normal, me concentraba en extender las vibraciones o los sonidos. Luego, me imaginaba alejándome de mi cuerpo físico hacia la puerta de la habitación.

Esta combinación tuvo un éxito notable. Comencé a reconocer las vibraciones y los sonidos mientras dormía, soñaba y meditaba. La intensidad de las vibraciones variaba; en ocasiones eran sutiles, otras veces eran atronadoras. Si experimentaba vibraciones leves, podía concentrarme en ellas para ampliarlas y extenderlas por todo mi cuerpo. Por ejemplo, en una ocasión desperté a medianoche con una ligera vibración en la nuca. Cerré los ojos, completamente relajado, y me concentré en la vibración, estimulando la sensación para que se extendiera por todo mi cuerpo. Poco a poco, las sensaciones recorrieron mi espina dorsal y se dispersaron por mi tronco y mis extremidades. Después de varios minutos, las vibraciones alcanzaron su máximo nivel y yo me dispuse a participar en la experiencia extracorporal imaginando que me acercaba a la puerta. En segundos, estaba en pie junto a la puerta, preparado para explorar.

Este proceso es completamente natural y se disfruta mucho cuando uno se acostumbra a él. Además, cuando se controla y se comprende el estado vibratorio, aumenta nuestra capacidad para aprovechar todas las oportunidades de realizar una exploración extracorporal.

EL ESTADO HIPNAGÓGICO

Todos los días experimentamos un estado de consciencia similar a un crepúsculo entre el sueño y la vigilia. Ese estado de transición es lo que se conoce como estado hipnagógico. Normalmente experimentamos este estado poco antes de que el sueño nos venza.

Similar a la hipnosis, el estado hipnagógico es un estado de consciencia muy creativo en el que nuestra imaginación es muy clara, como una película que se proyectase en nuestra mente. Mientras estamos en él, tenemos la capacidad de ejercer cierto grado de control consciente y podemos usar nuestra imaginación para propósitos específicos. Para muchas personas, este estado es un excelente trampolín hacia las experiencias extracorporales.

Los artistas y los inventores han utilizado desde siempre el estado hipnagógico para estimular su trabajo. Por ejemplo, las siestas diarias de Thomas Edison son muy conocidas, incluso desarrolló una técnica para mantener su estado hipnagógico mientras trabajaba en sus numerosos inventos. Sentado en su silla favorita, utilizaba una forma de meditación y relajación para entrar en el estado hipnagógico. A fin de controlar este delicado estado entre el sueño y la vigilia, Edison sostenía algunas bolas de cojinete en su mano cerrada, hacia abajo, con su brazo apoyado en el sillón. Debajo de su mano colocaba un tazón de metal. Si se quedaba dormido, se le abría mano y las bolas de acero caían en el tazón metálico y lo despertaban. Al parecer repetía esta técnica hasta obtener la inspiración o la información que buscaba.

Dado que el estado hipnagógico es muy similar a la hipnosis profunda, se puede usar eficazmente a fin de programarnos para una experiencia extracorporal inmediata o futura. A partir de ahora, mientras se duerme o se despierta, comience a observar el estado de transición por el que pasa cada noche. Para muchas personas, esto se hace muy evidente en los últimos minutos de consciencia, cuando están a punto de dormirse. La técnica siguiente puede usarse en el momento de dormirse o al despertar.

Comience por reconocer en forma consciente el estado hipnagógico justo antes de quedarse dormido. Para aumentar su consciencia en este estado, es útil formular una petición o meta en forma verbal o por escrito: «me mantengo consciente mientras me quedo dormido».

Mientras lo vence el sueño, concentre toda su atención en las imágenes mentales que perciba.

Comience a ordenar y controlar en forma consciente las cambiantes imágenes y escenas mentales que aparezcan. Imagínese que entra y sale flotando de su cuerpo. Puede visualizar un globo, un avión o un ascensor que sube o verse a sí mismo como una nube flotante. Cualquier cosa que pueda imaginar con facilidad funcionará. Déjese llevar por las sensaciones y las imágenes de su mente; diviértase con la visualización y deje volar su imaginación.

Mientras se concentra en la imagen interna, repita para sí: «estoy fuera del cuerpo».

El resultado de esta técnica es idéntico a otros métodos extracorporales. Puede quedarse dormido, consciente del estado vibratorio o despertar flotando sobre su cuerpo. Lo importante es conservar la calma y el control, al igual que mantener la atención lejos de su cuerpo físico.

A primera vista, esta técnica puede parecer difícil, pero en la práctica, sólo es cuestión de mantener la

consciencia mientras nos quedamos dormidos. Lo único que limita nuestra capacidad natural para reconocer y dirigir nuestra consciencia son las ideas preconcebidas. Muchos de nosotros nunca hemos intentado ampliar nuestra consciencia más allá de lo que conocemos; cuando se acerca el sueño, simplemente nos entregamos a sus sensaciones y perdemos la consciencia lentamente. Espero que, de ahora en adelante, mientras lo vence el sueño, considere el proceso de «quedarse dormido» de otro modo. A medida que experimente el estado hipnagógico, comprenderá que es preferible que dirija su atención, en lugar de dejar que su mente caiga en la inconsciencia. Además, cuando usted comience a fijarse en las imágenes que percibe, comprenderá cosas interesantes de sí mismo: sus motivaciones, sus pasiones, sus temores y sus habilidades. Cuando se reconoce y se utiliza en forma adecuada, el estado hipnagógico es un elemento poderoso y creativo que nos permite ampliar nuestras percepciones más allá de los límites físicos. Del mismo modo que Edison utilizó este estado de consciencia con el fin de obtener inspiración para sus numerosos inventos, nosotros podemos usarlo para ampliar nuestra consciencia más allá de lo físico.

La visualización siguiente es eficaz en forma individual o en grupo. En mis clases, la utilizo a menudo como relajación y preparación antes de una técnica extracorporal.

Técnica preparatoria

Respire profundamente varias veces y relájese. Cierre los ojos y comience a imaginar que un haz de energía líquida, blanca y brillante penetra por la parte alta de su cabeza, que se ha abierto. El líquido se siente cálido y sedante mientras penetra en su cabeza y recorre su frente, sus ojos y su boca. Relájese por completo y sienta cómo todas sus tensiones se liberan en el cálido líquido resplandeciente. Sienta que el líquido absorbe sus tensiones y sus temores. Concéntrese en sentir el líquido mientras baja por su garganta. Capte el calor de esta energía mientras fluye por su corazón, por su espalda y se extiende por todo su cuerpo. Sienta cómo absorbe su tensión, sus temores, su dolor y sus límites a medida que llega a cada parte de su cuerpo, de sus brazos y de sus piernas. Sienta todo su cuerpo llenarse con esta maravillosa energía blanca y líquida. Perciba cómo todas las células, todos los tejidos y todos los órganos se sumergen en este cálido líquido.

Ahora sienta cómo la energía se vuelve más cálida. Perciba sus vibraciones y sienta cómo se convierte en una esponja líquida. Sienta cómo comienza a atraer y a absorber sus vibraciones negativas. Capte cómo absorbe sus sentimientos de temor y enfado; cómo absorbe todo aquello que limita a su cuerpo. Sienta cómo todos sus temores, ansiedades, límites y enojos se sumergen en esta cálida energía líquida y vibrante. Sienta cómo atrae las vibraciones negativas de su cuerpo, de sus emociones y de su mente. Percíbala en todos los niveles de su ser.

Observe y sienta cómo el cálido líquido brillante comienza a oscurecerse cuando absorbe todas sus vibraciones negativas. Sienta todas las células, los tejidos y los sistemas energéticos de su cuerpo liberar sus impurezas, sus elementos negativos, sus límites y sus temores. Presencie cómo desaparecen todas sus vibraciones negativas en este cálido líquido blanco que fluye por usted. Sienta cómo ocurre esto en todos los niveles de su ser. Vea cómo caen sus murallas emocionales. Perciba cómo los lazos que lo unen con su ego y su cuerpo comienzan a liberarse en esta cálida energía líquida.

Observe cómo el líquido se vuelve cada vez más oscuro mientras las energías negativas se disuelven en él. Sienta cómo atrae las impurezas de su cuerpo, de sus emociones y de su mente. Presencie cómo todas ellas se desvanecen en el líquido.

Ahora visualice válvulas en sus talones y en las palmas de sus manos. Ábralas lentamente y deje que el líquido oscuro salga de su cuerpo. Sienta cómo abandonan su cuerpo todas las emociones negativas: sus temores y sus límites. Perciba con intensidad cómo las emociones y las vibraciones se escurren de su cuerpo.

Sienta cómo a medida que se eliminan las energías y los pensamientos negativos se limpian todas las partes de su ser interior, de su yo. Vea y capte con la mayor claridad posible cómo los temores, los límites y las energías negativas salen de su cuerpo físico, emocional e intelectual, fluyendo por sus talones y sus manos.

Vea con claridad cómo se van de su cuerpo todas sus ansiedades, límites y vínculos. Sienta qué bueno es purificarse de sus energías negativas. Nunca antes había experimentado una limpieza interior y se siente totalmente fresco y puro. Se siente ligero como una pluma, libre de los límites y de las ideas negativas que lo atan a la materia.

Reconozca internamente que su cuerpo físico, emocional e intelectual está limpio para siempre de toda energía negativa. Sienta la fuerza pura de esta limpieza mientras su cuerpo y su mente se vuelven a llenar de energía y se purifican de los elementos negativos, los límites y los temores. Disfrute la certeza de que la

energía negativa ha desaparecido para siempre.

En lo profundo de su ser sienta cómo aumenta su frecuencia vibratoria, disfrute lo ligero y volátil que es usted. Deje que lo inunde la alegría de su nueva vibración superior, de un yo mejor. Relájese y disfrute de sus vibraciones más finas mientras se siente cada vez más ligero. Perciba cómo flota, sin esfuerzo, tan ligero como una nube, mientras se aleja de su cuerpo.

SEPARACIÓN

Gran parte de la literatura actual sobre las experiencias extracorporales indica que flotamos o nos elevamos de nuestros cuerpos de una forma más bien mágica. Con base en mi experiencia y la información procedente de más de doscientas personas, considero que esta percepción es inadecuada. Es bastante común entrar al estado vibratorio sin separarse del cuerpo. Esto llega a sucederles incluso a los exploradores extracorporales más experimentados. Se desconoce por qué, durante la fase vibratoria, en ocasiones no nos separamos del cuerpo físico. Pueden mencionarse diversas razones: vínculos energéticos o psicológicos con lo físico; temores; desequilibrio vibratorio; o simplemente falta de información sobre el modo de reaccionar ante dicha experiencia. Me parece que esta última es la razón más común.

Para resolver esta situación puede hacer varias cosas. Primero, concentre y mantenga sus ideas y su imaginación en la sensación de alejarse de su cuerpo.. Segundo, si es necesario, pida desprenderse por completo de lo físico; por ejemplo diga: «voy hacia la puerta». Tercero, si fracasa lo anterior, simplemente diga: «pido ayuda para abandonar mi cuerpo». Cuando solicite ayuda, es importante que esté totalmente dispuesto a recibir lo que solicita.

La separación y el estado vibratorio son fundamentales y merecen más énfasis que el que en la actualidad les conceden los parapsicólogos y escritores de estos temas. Por su importancia, no deben pasarse por alto.

MÉTODOS DE SEPARACIÓN

1. Flotar y alejarse. Dado que, físicamente hablando, el cuerpo energético interior no tiene peso, es bastante fácil flotar y alejarse del cuerpo físico. Este método de separación es el que se usa con más frecuencia. La clave es concentrarse en la sensación de flotar para soltarse y alejarse del cuerpo.

2. Sentarse y alejarse. Este método es similar a la técnica de flotar, excepto en que sencillamente nos sentamos y nos alejamos de nuestro cuerpo físico. Es el método que generalmente utilicé durante mis primeros diez años de experiencias extracorporales. Debido a las condiciones casi físicas de este método, por lo general es más fácil de controlar que el método de flotar o el directo. A menudo, un estado vibratorio anuncia este tipo de separación. Me parece que el alejamiento relativamente lento del cuerpo físico que se experimenta con este método es lo que crea las intensas vibraciones y los sonidos mencionados.

3. Rodar y salir. Este método es muy eficaz. Después de reconocer el estado vibratorio, usted simplemente rueda hacia un lado. Aunque parezca extraño, es divertido. Varias personas me han contado que se alejan rodando de la cama y caen al suelo desternillándose de risa. Muchas personas emplean este método con eficacia; el autor Robert Monroe declara en su libro *Far Journeys* que usa a menudo esta técnica cuando se separa de su primer cuerpo energético y pasa a la segunda forma.

4. Pedir la separación. Cuando usted entra en el estado vibratorio, simplemente pide separarse: «ahora me separo» o «avanzo hacia la habitación contigua». Cualquier petición firme para alejarse de su cuerpo físico funcionará. Cómo sucede con todas las solicitudes no físicas, exprese su demanda con firmeza a fin de conseguir una acción inmediata. Recuerde siempre que debe mantener toda su atención lejos de su cuerpo físico; cualquier pensamiento o palabra relacionados con su cuerpo lo devolverán a él inmediatamente.

5. Tirar de sí mismo hacia fuera. Esto se consigue estirando su brazo no físico y tomando cualquier objeto grande, para después tirar el resto de su yo energético sacándolo de su cuerpo físico. Lo interesante de este método es que usted identifica con rapidez que su cuerpo energético interior no comparte los límites de su cuerpo físico. En otras palabras, nuestro cuerpo energético tiene la capacidad de apegarse a nuestros pensamientos. Descubrí esto por accidente hace diez años cuando entré en el estado vibratorio mientras dormía en una cama con dosel. Al estirar mi brazo frente a mi, de repente decidí estirarme para tomar la parte superior de la cama. Para mi sorpresa, mi brazo se estiro más de un metro y medio y tocó el

dosel. En ese punto, tiré de mi cuerpo no físico sacándolo de mi cuerpo físico. Al ponerme de pie, contemplé mi mano; había recuperado su tamaño normal. Sorprendido, comprendí que la forma de mi brazo no físico dependía totalmente de mis ideas. Es importante comprender esto, porque nos permite ampliar nuestra capacidad en varias formas creativas.

6. Método directo. Esta técnica, denominada proyección directa o instantánea, es más avanzada que las otras: usted se encuentra con plena consciencia en un ambiente completamente nuevo. Si no está preparado, la transición repentina de estar acostado en una cama y aparecer de pie o flotando en un lugar diferente es impresionante. En general, la sensación de movimiento no existe o es mínima. Usted se despierta en un lugar o un ambiente nuevo por completo. Este tipo de separación es el método preferido por muchos exploradores extracorporales experimentados.

7. Petición de ayuda. En ocasiones, por razones desconocidas, la separación se vuelve difícil. Hace varios años, encontré una manera simple de resolver la dificultad que tenía para separarme. Entré en el estado vibratorio y estaba preparado para elevarme, pero por alguna razón mi cuerpo energético se sentía atrapado y pesado. En mi desesperación, levanté el brazo y pedí ayuda en voz alta. A los pocos segundos, sentí que una mano me tomaba y me sacaba de mi cuerpo. La mano era sorprendentemente sólida y real. Cuando abandoné mi cuerpo físico, miré inmediatamente a mi alrededor, pero no vi a nadie.

En mis talleres, varias personas me han contado casos similares. Por esto y por otras evidencias, creo que probablemente cada vez que tenemos una experiencia extracorporal completamente consciente, alguien cercano a nosotros observa nuestro avance. Este observador, ya sea un guía, un amigo o un ser querido, está listo para ayudar en caso de necesidad. Estoy seguro de que contamos con ayuda en todo momento, pero debemos pedirla. Sin dicha petición, el amigo o guía espiritual no va a interferir. También creo que los guías permanecen invisibles porque saben que su presencia visible alteraría nuestro progreso natural. Ahora, mirando hacia atrás, quisiera haber pedido ayuda con más frecuencia. Probablemente habría avanzado más rápido, y lo que es más importante, hubiera agradecido el hecho de saber que no estamos solos durante nuestras exploraciones. Cuando uno sabe que cuenta con ayuda cuando la solicita surge una inconfundible sensación de comodidad y seguridad. Este conocimiento nos ayuda a afrontar el temor o la ansiedad que podríamos experimentar al explorar un nuevo ambiente energético.

LA ACCIÓN

Si observa su vida, ¿alguna vez lo ha acercado a una meta el dejar las cosas para después? ¿La falta de acción le ha hecho lograr más éxito, más satisfacciones o más desarrollo personal?

Todos somos criaturas de hábitos. Repetimos las ideas y las acciones conocidas porque nos resultan familiares, confiables y seguras. Simplemente seguimos la ruta de menor resistencia. Para muchos de nosotros, la tendencia a seguir igual que somos se ha convertido en el elemento central de nuestras costumbres y de nuestra vida.

Muchos consideramos el cambio -cualquier cambio como una experiencia negativa. Sospechamos de los cambios y los vemos como una amenaza para nuestras creencias y nuestros esquemas establecidos. El resultado es que continuamos con nuestros hábitos de falta de acción.

En algún momento, debemos preguntarnos si estamos completamente satisfechos viviendo todo el tiempo con las mismas ideas y acciones acostumbradas. ¿Le complace aceptar ciegamente, sin ninguna comprobación, las ideas y las convicciones que prevalecen en su sociedad? ¿En verdad está satisfecho aceptando las creencias, la esperanza y la fe, en lugar de la experiencia y el conocimiento personal?

Formúlese esta pregunta: ¿en qué creería usted si hubiera nacido en Irán o en Irak? ¿Qué convicciones y qué conclusiones sociales y religiosas tendría? ¿Por qué creencias moriría?

Si usted quiere respuestas a los misterios de su vida, el momento de actuar es ahora. La exploración extracorporal le puede ofrecer las respuestas que busca.

Capítulo 6

Técnicas de exploración

La genialidad es la facultad de percibir las cosas de una forma no usual.

WILLIAM JAMES

En la actualidad, millones de personas están descubriendo las técnicas que se utilizan para conseguir la exploración extracorporal. Es asombrosa la diversidad de métodos disponibles. Históricamente, prácticamente todos los grupos religiosos y las órdenes místicas han desarrollado un sistema o un método para explorar más allá de los límites de la materia. Muchas de estas perlas de sabiduría han permanecido envueltas en el misterio durante miles de años, cubiertas por las trampas de los rituales religiosos. Por ejemplo, el *Libro Tibetano de los Muertos* proporciona enseñanzas y guía sobre un antiguo método extracorporal, pero debido a que la técnica se trasmitía en extensas ceremonias religiosas que duraban varios días, al igual que muchas otras técnicas antiguas, ha permanecido oculta durante siglos.

Para simplificar este confuso y a veces malinterpretado cuerpo de información, he dividido las técnicas extracorporales en cinco categorías: visualización, conversión de los sueños, afirmaciones, hipnosis y sonido. Los métodos que se analizan aquí han demostrado ser muy eficaces y fáciles de aprender.

Presento primero las técnicas de visualización por su facilidad y su popularidad. Muchas personas han descubierto que las técnicas de visualización son un medio natural para iniciar su primera experiencia extracorporal. Después que seleccione una técnica, repítala a diario al menos durante treinta días. El compromiso, el deseo y el esfuerzo que usted aporte será lo que determine el resultado de su experiencia.

Recuerde siempre que la mejor manera de abordar una exploración extracorporal es mantener una actitud festiva. Diviértase con estas técnicas y disfrute el resultado.

LA ELECCIÓN DE UNA TÉCNICA

Una de las decisiones más importantes es la elección de la técnica en la que nos vamos a concentrar. En general, si usted visualiza bien, concéntrese en las técnicas de visualización. Seleccione la técnica que le resulte más cómoda y apéguese a ella.

Si le cuesta trabajo visualizar, intente concentrarse en las técnicas de afirmación. Aunque debe recordar que la técnica dirigida (una forma de visualización) ha comprobado su eficacia con muchas personas que dudaban de su capacidad para la visualización. Me parece que su eficiencia se debe a los «repasos» físicos que se repiten hasta que comienza a aparecer la imagen interna. A muchas personas les resulta más fácil visualizar un objeto o un lugar de su casa que cualquier otra cosa.

No subestime su capacidad; cuando uno abre su mente suceden experiencias y percepciones nuevas. En muchas ocasiones durante mis talleres, alguien me dice que no puede visualizar en absoluto. Cuando dicha persona pide verbalmente esa capacidad y comienza a practicar con una mentalidad abierta, su capacidad natural para visualizar mejora rápidamente. Al elegir una técnica, recuerde que debe ser flexible y paciente.

LA VISUALIZACIÓN

Uno de los métodos más fáciles y eficaces para acceder a la exploración extracorporal es la visualización creativa. Todos poseemos la capacidad natural de imaginar en nuestra mente un objeto o un lugar. Lo hacemos todos los días en miles de formas diferentes. A casi nadie le cuesta imaginar un lugar para ir de vacaciones, un coche, una casa o una persona. Utilizar nuestra capacidad de visualización es fácil y natural.

Para ver lo fácil que es visualizar, pruebe lo siguiente.

Cierre los ojos y comience a imaginar su lugar favorito para ir de vacaciones. Elija un lugar que conozca bien. Relájese y comience a visualizar dicha zona con la mayor claridad posible. Comience por los árboles, los edificios, las personas -todos los pequeños detalles relacionados con sus vacaciones. Participe en ese escenario todo lo que pueda. Trate de sentir y de escuchar todas las sensaciones asociadas con su lugar favorito. Puede incluir personas, colores y sonidos.

Ahora lleve esta escena un poco más lejos e imagínese a sí mismo disfrutando de este paraíso. Vea y sienta con toda claridad un lugar físico concreto. Imagine todos los colores, los sonidos y las sensaciones asociados con esa ubicación. Comience a interactuar con las personas y el ambiente que contempla. Trate de usar todos sus sentidos; sumérjase en los sonidos, en el paisaje y en las sensaciones. Tómese el tiempo necesario para disfrutar de esta experiencia.

Las técnicas de visualización son fáciles y agradables si usted está tranquilo y elige concentrarse en lugares, personas u objetos que le agradan. Cualquier cosa que seleccione para concentrar su atención debe ser un objeto un lugar que exista en realidad. La clave de todos los métodos de visualización extracorporal es sumergirse mentalmente en un ambiente físico real. Cuanto más concentre su atención, más éxito tendrá.

La imaginación

La imaginación es ver anticipadamente las cosas bellas que llegarán a nuestra vida.

ALBERT EINSTEIN

Uno de los recursos más poderosos que tenemos en la exploración extracorporal es nuestra capacidad natural para usar la imaginación. Cuando se usa en forma creativa, la imaginación nos ayuda a alcanzar cualquier meta o deseo en el que nos concentremos. Esto se aprecia con claridad en todo lo que nos rodea. En relación con nuestras posesiones físicas, podemos descubrir algo sorprendente: alguna vez imaginamos en nuestra mente todo lo que poseemos -un automóvil, muebles, una casa, un estéreo, un televisor o incluso nuestras relaciones. Por ejemplo, cuando vea que se construye una casa, piense en las numerosas imaginaciones que participaron para crear la estructura. Primero, algunas personas comenzaron a imaginar un nuevo hogar; después compartieron sus ideas con otras personas. A continuación, un arquitecto vertió en un dibujo las ideas imaginadas. Después, un constructor hace realidad la casa. Con lentitud, la colaboración de varias imaginaciones y pensamientos integró una idea, un plano, una estructura y, finalmente, un hogar físico. Por supuesto, esto lo damos por hecho, y sólo vemos los resultados físicos de los pensamientos que nos rodean.

Sin embargo, cuando exploramos el interior no físico del universo, ocurre algo sorprendente: comenzamos a reconocer que nuestra imaginación y nuestros pensamientos afectan con intensidad las sutiles frecuencias energéticas de las dimensiones interiores. Comenzamos a comprender que nuestra imaginación es una poderosa fuerza creativa que moldea la energía invisible que nos rodea. Cuando estamos fuera del cuerpo, nuestros pensamientos y nuestra imaginación forman nuestro ambiente energético inmediato con una velocidad y una precisión increíbles. En un sentido muy real, nuestros pensamientos construyen la subestructura energética invisible de nuestra existencia física exterior.

Mientras vivimos en el mundo físico, sólo vemos una pequeña fracción de la realidad. Sólo observamos el resultado denso de nuestros pensamientos y acciones. A menudo, mientras nos concentramos en la supervivencia diaria y en la adquisición de objetos físicos no reconocemos la fuerza pura de nuestra imaginación y de nuestros pensamientos. Para muchas personas, el intervalo de tiempo entre la idea imaginada *y* el resultado físico es un camino largo *y* difícil. Rara vez observan o comprenden que ellos mismos han formado los sutiles moldes energéticos y las estructuras que terminarán por manifestarse en su ambiente físico.

Lo comprendamos o no, nuestra imaginación moldea la sutil energía que nos rodea. Con cada pensamiento, construimos nuestro futuro. Por ello la visualización creativa y el pensamiento positivo funcionan con tanta eficacia. Cuanto más concentremos nuestra imaginación, más rápido experimentaremos los resultados.

Este proceso creativo es de vital importancia para nuestra existencia. No es una teoría ni una creencia hipotética, sino una reacción energética observable y absoluta que ocurre sin cesar a nuestro alrededor. Practicando las técnicas que se explican en este libro podemos verificar esto personalmente. Esta reacción

energética creativa trabaja en forma constante para moldear la energía sutil que nos rodea. Por ejemplo, el vidente que predice el futuro con exactitud es sólo un ser que percibe las energías invisibles que rodean a otra persona. Este proceso no es un suceso extraño o místico, como creen algunos, sino un simple reconocimiento de las formas energéticas sutiles. De hecho, todo el fenómeno de la percepción extrasensorial es en realidad el proceso natural de percibir la energía del pensamiento y las formas no físicas.

A medida que evolucionamos, reconocer esta reacción energética es cada vez más importante. Nuestra capacidad innata para estructurar nuestro ambiente energético y nuestra vida nos lleva más allá de los instintos animales, hacia nuevos reinos de creatividad y responsabilidad. El resultado final es que cada uno de nosotros se convierte en el artista creativo de su vida. Cada pensamiento y cada imagen mental concentrada se convierte en el molde creativo de nuestra realidad personal. En este punto, podemos comenzar a construir de manera consciente la realidad que pretendemos experimentar, mediante las formas de pensamiento que visualizamos y mantenemos en nuestra mente. En lugar de ser un débil resultado de nuestro entorno, comenzaremos a tomar el control de nuestra vida y nuestro destino. Finalmente reconoceremos que nuestra capacidad imaginativa es el único límite de nuestra habilidad creadora.

Una de las ventajas del método de visualización es la diversidad de posibilidades que genera. No hay límites, por lo que debe sentirse en libertad de desarrollar y usar sus propias técnicas. En general, todo lo que mantenga su interés y su atención alejados de su cuerpo físico es eficaz. Para muchos, visualizar a un amigo, a un ser querido o a su lugar favorito, produce resultados impresionantes. Por ejemplo, conozco un pintor de casas que induce sus experiencias extracorporales visualizándose trepando por una escalera y pintando su casa. Según él, la clave es imaginarse en un lugar físico específico mientras se queda dormido. Siente con el mayor detalle posible cómo asciende por la escalera hasta el tejado. Percibe con sus manos la textura de la escalera e incluso siente cómo se bambolea ligeramente a cada paso. Después se imagina pintando la casa con el mayor detalle posible. Igual que en todas las visualizaciones, su técnica es más eficaz cuando lo rodean las sensaciones y los sonidos asociados con la actividad que imagina.

Visualización simplificada

La clave de la exploración extracorporal es concentrarse y mantener toda la atención fuera del cuerpo físico, mientras se queda dormido. Una de las formas más fáciles de conseguir esto es concentrar toda su atención en una persona, un lugar o un objeto lejanos. Puede ser un ser amado, su lugar preferido para ir de vacaciones o un regalo con un significado especial para usted. Cualquier cosa que elija, debe ser un objeto real que conozca, no un lugar o una persona imaginarios. Seleccione el objeto o el lugar que sea más fácil visualizar y que signifique mucho para usted.

A muchas personas les sirve visualizar a un ser querido. Sólo imagine con el mayor detalle posible a la persona con quien quiere estar. Es útil involucrarse emocionalmente, por lo que debe elegir a una persona que aprecie. Escoja a alguien que conozca, no una relación fantástica. Concéntrese en la presencia de esa persona y siéntase junto a ella. Si lo prefiere, desarrolle algunas acciones en las que participe activamente.

Mantenga su visualización de esta persona el mayor tiempo posible, hasta que su cuerpo físico se relaje y se quede dormido. A medida que lo vence el sueño, es importante conservar una imagen detallada de la persona y el modo en que interactúa con usted. Mientras dormita, intente reforzar lo más posible su conexión emocional y visual con dicha persona.

Este método es una excelente visualización para el momento de acostarse. Recuerde, cuanto más se involucre emocionalmente, más eficaz será esta técnica. Diviértase y deje volar su imaginación.

Técnica dirigida

Su capacidad para concentrarse y mantener su consciencia lejos del cuerpo físico mejora si dirige toda *su* atención a *un* objeto o a un lugar específico. La técnica dirigida es un excelente ejercicio para que desarrolle esta habilidad.

Seleccione tres objetivos en su casa. Todos deben ser objetos físicos que pueda visualizar con relativa facilidad y no deben estar en la habitación que emplea normalmente para sus técnicas extracorporales.

Por ejemplo, puede seleccionar su silla favorita como primer objetivo. Después, un regalo que tenga un significado especial para usted. Por último, seleccione el objeto más estimulante en lo visual, como una pintura, una escultura o un objeto de cristal. Los tres objetivos deben estar en la misma habitación.

Después de seleccionar los objetivos, camine hasta cada uno de ellos y examínelos con detalle. Estudie cada uno desde diferentes perspectivas, percibiendo sus imperfecciones o irregularidades. Dedique tiempo a cada objeto, memorizando su aspecto y su textura. Tome consciencia de todos sus sentidos mientras camina, sobre todo de la vista y del tacto. Repita varias veces la observación hasta que recuerde con facilidad los mínimos detalles de cada objeto. Fíjese en todo: los colores, el peso, la densidad, los reflejos de la luz, la frialdad o la calidez. También sienta y memorice las sensaciones percibidas mientras va de un objetivo a otro. En otras palabras, *sumérjase en la acción.* Disfrute todo lo que perciba.

Esta técnica le ayuda a concentrar y mantener la atención lejos de su cuerpo físico mientras se queda dormido. Si es constante, los resultados serán notables. Para mejorar este ejercicio, dedíquele su tiempo y repítalo diariamente durante treinta días. Muestre interés y dedicación hacia cada objetivo. Esta técnica es magnífica para aumentar su concentración y su capacidad de visualización y sólo precisa unos veinte minutos.

Es importante elegir objetivos fáciles de visualizar. Muchas personas seleccionan artículos personales que poseen un atractivo sentimental. Una vez que elija algo, no cambie de opinión; la repetición de su visualización aumenta en forma notable su eficacia.

He preferido esta técnica desde que me topé con ella cuando comenzaba a visualizar objetos de la casa de mi madre. Estoy convencido de que funcionará en cualquier persona dispuesta a invertir tiempo y esfuerzo. La clave es seleccionar objetivos fáciles de visualizar y lo bastante interesantes para mantener su atención. Los artículos que se elaboran, como las pinturas, las esculturas, un arreglo de flores de seda o incluso un juego de cortinas, son objetivos muy eficaces. Conforme avance con esta técnica, puede aumentar la cantidad y la variedad de los objetivos que elija. Una vez que se sienta cómodo con pocos objetos, puede ampliar su visualización hasta incluir toda una habitación. Esta técnica es muy eficaz, pero depende de usted seguir los pasos. El tiempo que invierta le será ampliamente recompensado.

Además de los objetivos mencionados, puede considerar algunos de los objetos siguientes para concentrarse durante sus visualizaciones.

Sentido de la vista

Una silla, *un* sofá u otro mueble.
Cualquier objeto que usted visualice bien.
Un regalo o artículo personal que tenga un significado especial.
Un objeto o trabajo artesanal que usted mismo haya creado.
Una pintura, dibujo o retrato especial.

Sentido del tacto

Una tela con algún tipo de textura.
Un objeto o un mueble.
Una puerta, una alfombra, un interruptor de luz, una escultura o un pasamanos de madera.
Una joya, un cenicero, un candelero.
Cualquier objeto que tenga una forma o una textura singular.

Sentido del olfato

Un aromatizante de ambiente.
Flores frescas.
Jabones o lociones.
El perfume o la colonia de su preferencia.
Un cofre o un armario de cedro.
Incienso.

Técnica del espejo

La técnica del espejo es una forma eficaz de mejorar sus habilidades para la visualización y de prepararse para la exploración extracorporal.

Primero, debe colocar un espejo de buen tamaño en la habitación que ha elegido para la exploración extracorporal. Debe ponerlo de modo que vea con facilidad el reflejo de toda su figura sin tener que moverse.

Mientras observa el espejo, comience a estudiar y memorizar su imagen. Trate de ser lo más objetivo posible: considere su reflejo como un objeto que está a punto de dibujar en su mente. Ponga mucha atención a

los detalles de su cuerpo y de su ropa. Tómese su tiempo, memorice todo lo que vea.

Cierre los ojos y comience a visualizarse con el mayor detalle posible. Repita este procedimiento hasta que pueda visualizarse con claridad en el otro lado de la habitación.

Con los ojos cerrados, visualícese de pie en el lado opuesto de la habitación. Después comience a dibujar su yo imaginario. Hágalo con calma, mueva lentamente los dedos *y* las manos de su imagen *y* después comience a mover sus brazos. Visualice su reflejo moviendo sus pies y sus piernas. Involúcrese lo más posible en las cuestiones mentales y emocionales de su reflejo. Comience a percibir las sensaciones de movimiento que experimente. Sienta la alegría del movimiento sin un cuerpo físico. Sumérjase por completo en los movimientos.

A medida que se identifique más con los movimientos de su imagen, sienta cómo se pone en pie y cómo comienza a caminar por la habitación. Mientras camina, capte todas las sensaciones asociadas con su movimiento.

Comience a sentir y a dibujar sus ojos imaginarios mientras se abren. Sienta cómo su imagen observa la habitación. Al principio, es como si pretendiera ver la habitación desde una nueva perspectiva. Eso está bien; deje que fluyan todas las sensaciones visuales que perciba. Con un poco de práctica, comenzará a notar que mejora su capacidad para ver más allá de los límites de su cuerpo.

Tómese su tiempo y disfrute las diversas partes de esta técnica. Si se le dificulta transferir su sentido de la vista, concéntrese lo más posible en otro sentido, por ejemplo, el tacto. Conforme transfiera la mayoría de sus percepciones a su yo imaginario, olvide por completo su cuerpo físico concentrando toda su atención en las nuevas sensaciones y visiones. Relájese totalmente y permita que se duerma su cuerpo físico. Mientras esto sucede, experimentará una transición o un cambio de consciencia desde su cuerpo físico a su cuerpo no físico. Cuando esto ocurra, recuerde mantener la calma y disfrutar su nueva capacidad de percepción.

Esta técnica es excelente para mejorar su capacidad de visualización. A muchas personas les sorprende que puedan visualizar con facilidad después de un breve periodo de práctica. Hágalo con calma y disfrute los resultados.

CONVERSIÓN DE LOS SUEÑOS

Los sueños son una entrada eficaz a la exploración extracorporal. Para muchas personas, soñar es un medio natural de separar su consciencia de lo físico y comenzar a reconocer y experimentar otros estados de consciencia.

Desde el nacimiento de la civilización, las sociedades y las culturas de todo el mundo han considerado a los sueños como la entrada a un mundo distinto. La importancia de los sueños se manifiesta en los escritos más antiguos de la humanidad, entre ellos los Upanishads, la Biblia, el Libro de los muertos egipcio y el Corán. Desde los templos del sueño de la antigua Grecia a las técnicas de terapia del sueño de los psicólogos y psiquiatras modernos, los sueños siguen aportando valiosas explicaciones a nuestra mente subconsciente.

Si se usan en forma adecuada, los sueños funcionan como un catalizador eficaz para la exploración extracorporal. Una de las mejores maneras de iniciar una experiencia extracorporal es volverse consciente o lúcido dentro de un sueño. Esto se consigue cambiando nuestras actitudes hacia los sueños.

Primero, es necesario reconocer la importancia que los sueños tienen en nuestra vida diaria. Trate a sus sueños como referencias importantes y como valiosos mensajes procedentes de su mente subconsciente. De hecho, debe considerarlos como una forma de comunicación real, tanto como sus experiencias físicas.

Segundo, lleve un registro diario de sus sueños. Anote lo más que pueda de ellos, incluso los fragmentos. Debe hacer esto al despertar, escribiéndolos o registrándolos en una cinta. Ponga mucha atención en los sentimientos, las emociones y las sensaciones que experimenta durante los sueños.

Tercero, exprese con firmeza su deseo de tener mayor claridad y más consciencia en sus sueños. Mientras lo vence el sueño, pida que toda su consciencia esté presente en sus sueños. A medida que se quede dormido, establezca con usted mismo el firme compromiso verbal de reconocer, recordar y experimentar en forma consciente todos sus sueños.

Cuarto, repítase una afirmación mientras se queda dormido cada noche. Por ejemplo, «permanezco consciente mientras me duermo», «soy completamente consciente de mi experiencia extracorporal» o «recupero la consciencia durante mis sueños»

Cuando repita sus afirmaciones, hágalo con firmeza y seguridad, con plena confianza de que su petición será aceptada. Igual que en todas las afirmaciones extracorporales, concentre toda su energía emocional e intelectual en cada una de ellas. Es importante concentrar y mantener sus afirmaciones para que sean los

últimos pensamientos conscientes mientras lo vence el sueño.

La transferencia de su consciencia puede ocurrir con rapidez, por lo que es esencial mantener la calma y disfrutar los cambios en la perspectiva personal, el ambiente, la energía o el lugar.

Hace algunos años experimenté la siguiente conversión del sueño: en mi sueño me encontraba en una tienda de animales. Mientras examinaba el lugar, observé en el suelo, junto a mis pies un pequeño cangrejo. Cuando lo miré, saltó un metro y medio hacia arriba. Me sorprendió y retrocedí, pero cuando me fijé, comprendí que el cangrejo intentaba llamar mi atención. Volvió a saltar y comprendí que estaba soñando. En ese momento dije en voz alta «debo estar soñando». De inmediato, sentí un hormigueo en el cuerpo y comprendí que había entrado al estado vibratorio mientras dormía. Por costumbre, concentré toda mi atención en la idea de flotar y salir de mi cuerpo físico. En segundos sentí que me elevaba de mi cuerpo y me dirigía al salón.

Este tipo de conversión de un sueño es fácil de lograr si estamos dispuestos a reconocer y a aceptar todo el proceso. El elemento más importante es el modo en que respondemos en el momento de cobrar consciencia dentro del sueño.

Los sueños vívidos o lúcidos no son necesariamente experiencias extracorporales inconscientes; pueden ser manifestaciones psicológicas similares a las proyecciones internas. Los sucesos singulares o extravagantes de nuestros sueños son creaciones de nuestra mente subconsciente diseñados específicamente para captar nuestra atención. Una vez que nos comprometemos con seriedad en la exploración extracorporal, este tipo de sueño lúcido se convierte en un suceso usual. De hecho, nuestra mente subconsciente se esfuerza por ayudarnos a alcanzar nuestro propósito de lograr una experiencia extracorporal consciente. Esto es lo que hace tan importante poner las metas por escrito. Cuanto más nos concentremos en nuestras metas, más dispuesta a ayudarnos estará nuestra mente subconsciente.

Este tipo de sueño lúcido puede ser cualquier cosa fuera de lo común: un ambiente o una persona extraña; colores o formas extravagantes; edificios o animales singulares. Los sueños lúcidos a menudo se manifiestan como un suceso extraño, dentro de un sueño relativamente normal: una persona, lugar o cosa extraña, ilógica o inadecuada que parece fuera de lo normal. Por ejemplo, el vehículo familiar común puede convertirse en un automóvil deportivo de color rojo brillante. Una casa normal puede convertirse en un castillo. Un perro puede volverse un león o un águila.

Un solo objeto o suceso del sueño puede volverse extravagante y singular: un cangrejo que salta, un gato que habla, un perro que vuela. Lo que sea, es algo tan extravagante, que captura y mantiene toda nuestra atención.

La clave para tener éxito en la conversión de un sueño, es reconocerlo en forma consciente y responder con inteligencia a las ocurrencias de nuestro sueño lúcido. Una vez que reconozca un suceso, situación u objeto extraño o ilógico dentro de su sueño, concentre su atención lo más posible en el suceso singular. Destaque en forma verbal el suceso ilógico: «no puedo volar», «no vivo en un castillo» o «es extraño, mi coche no es rojo».

Cuando tenga más consciencia (lucidez) dentro del sueño, reconozca en forma verbal que está soñando. Diga en voz alta algo que su consciencia reconozca: «sé que estoy soñando», «he despertado dentro del sueño» o «ahora soy consciente».

El paso siguiente es prepararse para la transición o el paso de su consciencia del estado de sueño a su cuerpo no físico. Prepárese para un rápido cambio de consciencia. Es posible que despierte en el estado vibratorio mientras todavía está en su cuerpo físico o que sienta que no está sincronizado con su cuerpo físico. Mantenga la calma y dirija a su yo interior, a su consciencia, lejos de su cuerpo físico.

Permita que se desarrollen las sensaciones internas mientras mantiene su atención lejos de su cuerpo físico. Concentre todos sus pensamientos en la idea de ir a otra zona de su casa. Es esencial mantener su consciencia lejos de su cuerpo físico; el hecho de pensar en su cuerpo lo llevará de vuelta a él.

Solicite claridad cuando su consciencia o su visión no sean óptimas. Diga «ahora necesito claridad absoluta» o «quiero claridad». Para conseguir una respuesta inmediata, haga una petición firme y concreta.

Todo el proceso es muy natural. Ahora, más que nunca, me parece que los sueños se crean y tienen lugar para ayudarnos en nuestra evolución personal. Podemos optar por reconocerlos y usarlos, o bien, podemos ignorarlos. Cualquier cosa que decidamos, nuestra mente subconsciente seguirá enviando sus mensajes a nuestra mente consciente. Tal vez ha llegado el momento de que escuchemos y aprendamos de las imágenes que recibimos cada noche en nuestros sueños.

Señales en los sueños

- Sentirse o verse en un vehículo de algún tipo o cerca de él: por ejemplo, un automóvil, una embarcación, un avión. Asimismo, cualquier experiencia onírica que incluya un vehículo, como un vuelo espacial o una aventura en un barco.
- Reconocer un cambio en su ambiente diario, como el que su casa se convierta en un castillo, un palacio o una cabaña de troncos. Asimismo, cualquier cambio en la ubicación, la construcción o el color de *los* edificios cercanos.
- Tener sensaciones o experiencias como somnolencia, parálisis, descargas de energía o sonidos anormales.
- Reconocer cualquier suceso, situación o capacidad fuera de lo normal, como poder volar, flotar o desplazarse en una forma no convencional.
- Sentir que cae o se hunde. También subir y bajar escaleras o en un ascensor.
- Tener experiencias donde usted y su yo extracorporal están juntos.
- Estar en un ambiente que cambia con rapidez (las cosas aparecen o desaparecen de un momento a otro).
- Encontrarse en un ambiente que puede manipular o controlar con facilidad. Explorar un ambiente nuevo, por ejemplo, un desierto, un bosque o un paisaje con nieve.
- Reconocer un problema o conflicto: por ejemplo, conducir un automóvil hacia abajo por una montaña y los frenos no funcionan.
- Reconocer un puente, un túnel o una abertura de algún tipo. En sus sueños, está abertura le permite superar un obstáculo o una barrera, por ejemplo, un muro o un río.
- Que un ser que parezca actuar como guía le enseñe o lo conduzca de algún modo. A menudo este compañero está junto a usted, pero permanece fuera de su vista.
- Reunirse con grupos pequeños de personas en un ambiente de salón de clase o de sala de conferencias.
- Encontrar muchos niveles o pisos: aparcamientos, edificios, barcos, etc.
- Leer un libro o un programa de ordenador que contenga información singular o avanzada.

El siguiente es un ejemplo de una conversión de un sueño consciente que experimentó uno de los estudiantes que asisten a mis talleres. Ocurrió al día siguiente de un taller de seis horas.

Estaba en la cama pensando si comenzaría mi jornada ya o me quedaría a relajarme un poco más. Transcurrió muy poco tiempo antes de que me quedara dormido. Me encontré soñando que estaba en un salón de clase sentado en el pupitre. Había otros estudiantes. Una maestra caminaba por la parte frontal del salón. Era rubia y parecía muy agradable. Estuve muy poco tiempo allí, después me encontré en la casa de mis padres. En este punto, el sueño se hizo lúcido.

Estaba acostado en el sofá del salón de mis padres pensando en las experiencias extracorporales y me propuse tener una. Al principio, sentí un hormigueo y después un poco de movimiento. Me dejé llevar por la situación. De repente, percibí que la mitad superior de mi cuerpo estaba sentada, lejos de la parte que todavía estaba acostada. De la cintura para abajo, todavía estaba dentro de mi cuerpo. Pedí ayuda para completar la experiencia; a continuación, el resto de mí salió de mi cuerpo y se quedó en el suelo. Me sentía muy pesado y no podía levantarme. Todo a mi alrededor parecía nublado y borroso. Recordé lo que Bill dijo en la clase y pedí que retornara toda mi energía. Tan pronto lo hice, me sentí ligero y pude levantarme y moverme. Sentí mucha emoción. Recuerdo que dije: «¡Lo conseguí! ¡No puedo creerlo! ¡Esto es grandioso!». Quería contárselo a alguien que me entendiera. Mi hermano estaba en la habitación, recostado en el otro sofá. Me dirigí a la habitación de mis padres para contarle a mi mamá lo que había hecho y vi a mi papá caminando hacia fuera de su habitación. Pareció verme, pero no dijo nada. Entré y me detuve junto a la cama de mi madre. Quería contarle, pero todavía estaba dormida. Pensaba despertarla, cuando alguien apareció junto a ella en la cama y me dijo que no la despertara. Estuve de acuerdo. Cuando abrí los ojos, estaba de vuelta en mi cuerpo y el reloj marcaba las 9 y 20.

AFIRMACIONES

Durante los últimos veinte años las afirmaciones han demostrado sobradamente su eficacia. En la

actualidad, son parte fundamental de los cursos de superación personal que se dan en todo el mundo. Una afirmación es esencialmente una declaración intensa y positiva acerca de uno mismo, planteada en tiempo presente. La raíz de la palabra *afirmar* significa «dar firmeza»; es un método para solidificar un pensamiento o una idea en nosotros. Las afirmaciones siempre deben formarse como una declaración positiva; por ejemplo, «soy una persona positiva», «merezco amor» o «mejoro a cada minuto, todos los días», estas son afirmaciones de uso común.

En cada momento de nuestras vidas, fluyen sin cesar pensamientos por nuestras mentes. Los pensamientos influyen en forma continua sobre nuestra realidad física y no física. Nuestro estado de consciencia intelectual, emocional y físico es el resultado directo de nuestros pensamientos.

Las afirmaciones nos permiten concentrar nuestros pensamientos y contrarrestar algunas de las ideas negativas que hemos aceptado. Nos permiten sustituir los pensamientos negativos o restrictivos por ideas frescas y nuevas. Es un poderoso método con el que nos programamos para el cambio positivo y para el éxito personal.

Las afirmaciones pueden repetirse en silencio, en voz alta o por escrito; incluso pueden expresarse como una canción o una rima. Generalmente, en la exploración extracorporal se repiten en silencio, tratando de darles más énfasis en el momento en que el sueño está a punto de vencemos. El propósito es que, mientras se queda dormido, se concentre totalmente en su deseo de lograr una experiencia extracorporal inmediata.

Para lograr la máxima eficacia, cuando utilice afirmaciones durante una técnica extracorporal, es importante que haga cuatro cosas. Primero, que aumente cada vez más la intensidad emocional e intelectual de sus afirmaciones mientras se queda dormido. Segundo, que repita continuamente las afirmaciones hasta que lo venza el sueño, y haga que sus pensamientos finales antes de dormirse se concentren en sus afirmaciones extracorporales. Tercero, considere las afirmaciones como firmes compromisos personales que espera experimentar, ¡en ese momento! Y cuarto, dispóngase a recibir los resultados inmediatos de sus afirmaciones.

La cantidad y la variedad de las posibles afirmaciones es infinita; a continuación doy algunos ejemplos.

- ¡Estoy fuera de mi cuerpo!
- Experimento conscientemente un viaje extracorporal.
- Disfruto la consciencia extracorporal.
- Permanezco consciente mientras mi cuerpo se duerme.
- Conservo la consciencia mientras el sueño entra en mi cuerpo.
- Me separo conscientemente de mi cuerpo físico después que se duerme.
- Mientras mi cuerpo se queda dormido, soy completamente consciente de mi experiencia extracorporal.
- En este momento paso por una experiencia extracorporal.
- Ahora me separo de mi cuerpo.

Las afirmaciones pueden usarse para:

- Confirmar su claridad de percepción cuando está fuera de su cuerpo. La técnica de claridad es básicamente una afirmación intensa para mejorar la percepción.
- Declarar su intención inmediata de experimentar un viaje extracorporal.
- Reducir el temor y aumentar el control.
- Mejorar el proceso de conversión de un sueño y el recordar.
- Mejorar y reforzar cualquier otra técnica extracorporal.
- Controlar los pensamientos, antes y durante una experiencia extracorporal.
- Ayudar a eliminar las creencias y los conceptos negativos o limitativos en relación con la exploración extracorporal.
- Volver a programar su subconsciente para el éxito.
- Ayudarle a ampliar su concepto del yo más allá del cuerpo físico.
- Mejorar su capacidad para alejarse de su cuerpo físico durante los segundos iniciales de la separación: «me desplazo a otra habitación» o «floto y me alejo».

Visualización con afirmaciones

Las afirmaciones pueden combinarse con otras técnicas. Este es un ejemplo.

Acuéstese y póngase lo más cómodo posible. Cierre los ojos, relájese completamente y respire en forma profunda, lenta y natural. Mientras se relaja, repita una afirmación: «estoy fuera del cuerpo» o «ahora me separo de mi cuerpo con toda mi consciencia». Repita esta afirmación hasta que comience a adormecerse.

Mientras repite mentalmente esta afirmación, comience a visualizar un lugar conocido: una habitación de su casa u otro lugar que conozca bien y que pueda imaginar con absoluta claridad. Comience a dibujar la habitación en su mente. Observe sus detalles con la mayor viveza posible: sienta la alfombra bajo sus pies, la tela de las cortinas y los muebles. Mire los diseños del papel tapiz y perciba la textura del mobiliario. Observe y explore las pinturas, los libros, todos los pequeños detalles. Concéntrese en lo más mínimo. Sienta cómo camina por la habitación. Capte la sensación, lo cómodo que es. Use todos sus sentidos, lo más que pueda.

Seleccione un objeto de la habitación. Tómelo y sienta su textura, su peso. Véalo y siéntalo con la mayor claridad posible. Vierta toda su concentración en él. Prosiga con sus observaciones mientras se queda dormido.

La clave de este ejercicio es mantener su interés fuera de su cuerpo hasta que se quede dormido. La combinación de afirmaciones con esta visualización es muy eficaz.

Técnica para la mañana temprano

Uno de los mejores momentos para inducir una experiencia extracorporal es por la mañana temprano, después que hayan pasado dos o tres periodos REM (de tres a cinco horas).

Durante el sueño, cada noventa o cien minutos comenzamos un periodo llamado sueño con movimientos rápidos del *ojo* (en inglés, *rapid eye movement*, REM). El movimiento de los *ojos* mientras dormimos es una evidencia física de que se comienza a soñar o, en algunos casos, de que se pasa a un estado alterado de consciencia. Todavía no se ha determinado la correlación científica entre *los* periodos REM y las experiencias extracorporales; sin embargo, son frecuentes los informes que los relacionan.

La siguiente técnica es muy eficaz, pero requiere cierto grado de disciplina. Muchas personas consideran que vale la pena este esfuerzo adicional.

Prepare su despertador para unas tres o cuatro horas de sueño. Cuando despierte, vaya a otra zona de su casa: una mecedora o un sofá, por ejemplo.

Mientras se pone cómodo en su nueva posición, seleccione su técnica extracorporal favorita. Relájese por completo y comience a expresar sus afirmaciones, solas o junto con su técnica de visualización. Repita las afirmaciones, primero en forma oral y después para sí mismo.

Concentre toda *su* atención en las afirmaciones y lejos de su cuerpo físico. Mientras se queda dormido, intente reforzar lo más posible el impacto emocional e intelectual de sus afirmaciones. Cada *vez* con mayor intensidad, convierta sus últimas afirmaciones antes de dormirse en un firme compromiso personal para lograr una experiencia extracorporal inmediata. Es importante que sus últimos pensamientos antes que lo venza el sueño sean sus afirmaciones extracorporales. Mientras hace esto, dispóngase a recibir lo que pide.

No olvide concentrar todos sus pensamientos y sus emociones en las afirmaciones. Su intensidad y su compromiso personal son de la mayor importancia.

Con esta técnica, muchas personas logran salirse de su cuerpo inmediatamente después que éste se queda dormido. Si tiene tiempo, puede repetir esta técnica varias veces antes de que amanezca. Durante los primeros intentos, es posible que se quede dormido; sin embargo, con la práctica, la técnica produce resultados notables.

Si se le dificulta desarrollar su capacidad de visualización, le recomiendo esta técnica como su mejor alternativa. Es uno de los métodos más poderosos que existen y no requiere visualización.

Me parece que la eficacia de esta técnica no se relaciona con el momento del día. Lo más importante es su estado mental: después de tres o cuatro horas de sueño su cuerpo y su mente están parcialmente frescos y muy relajados. Este estado de consciencia con la mente despierta y el cuerpo relajado es el punto inicial ideal para cualquier técnica que se use en la exploración extracorporal.

Descubrí esta técnica por accidente hace varios años. Una noche, después de dormir unas cuatro horas, desperté de súbito y decidí levantarme y leer. Por impulso, comencé a escribir algunas afirmaciones extracorporales. Después de escribir quince minutos, comencé a sentirme muy cansado. Elegí dos afirmaciones, seguí repitiéndolas en silencio mientras me relajaba en el sofá. Repetí las afirmaciones hasta que me venció el sueño: «Me salgo de mi cuerpo conscientemente. Ahora estoy fuera de mi cuerpo».

Concentré toda mi energía en cada afirmación, esforzándome porque fueran mis últimos pensamientos conscientes mientras me quedaba dormido. La experiencia siguiente ocurrió a las 3:15 de la mañana, inmediatamente después que se adormeció mi cuerpo físico.

Anotación en mi diario del día 7 de marzo de 1984

> Sentí que me recorrían intensas ondas de energía. Luego comenzó una sensación de movimiento: un desplazamiento extremo y reconfortante. Al instante, me encontré en una casa frente al mar. Alcanzaba a escuchar cómo rompían las olas. Todo lo que había en la enorme casa parecía blancuzco y borroso, por lo que dije en voz alta: «¡Claridad!» Al mirar alrededor, pude enfocar las formas. Estaba de pie frente a una mesa grande y alargada, que medía unos seis metros. La habitación estaba llena de personas que brillaban. Parecían irradiar luz desde todos los poros de sus cuerpos.
>
> Siete hombres y una mujer se dirigieron a saludarme. Al acercarse la mujer pude ver su sonrisa. Cuando me miraba, comenzaban a aparecer en mi mente vívidas imágenes. El significado de cada imagen se comprendía al instante. «Me alegra verte de nuevo. Has estado ocupado». Sentía claramente la cordialidad de sus pensamientos.
>
> El grupo rodeó la mesa y supe que era el momento de sentarse. Al mirar la habitación, parecía ampliarse con mi visión. Todavía escuchaba como rompían las olas y me dieron ganas de ver el mar. Apareció una imagen clara en mi mente, «muy pronto experimentarás el mar. Ahora comencemos».
>
> Respondí sin pensar, «el mar suena hermoso hoy». Pronto apareció otro pensamiento en mi mente, «sí, el mar es maravilloso. Normalmente nuestros visitantes no tienen consciencia de ello». Hubo una breve pausa y después continuaron los pensamientos-energía desde el otro extremo de la habitación: «una gran cantidad de energía se dirige a las regiones densas. Quienes viven en los cuerpos sólidos comienzan a responder. Falta mucho por hacer. Quienes despiertan de sus sueños buscan respuestas, buscan en el exterior. Por eso hay tanta confusión. Sabemos que los cuerpos sólidos son tenaces; ya hemos pasado por eso. La última prueba es reconocer la verdad mientras te rodean ilusiones sólidas». Respondí en forma espontánea con un pensamiento, «Se espera mucho de ellos y se les da poca guía. ¿Por qué debe ser tan difícil?»
>
> Apareció otra imagen en mi mente. De algún modo, supe que era una mujer. «La escuela es firme, pero justa. Cada uno crea las lecciones que necesita». La miré y mis pensamientos parecieron fluir. «Pero, ¿por qué tanta ignorancia y tanto dolor?»
>
> Otra voz entró en mi mente, «la escuela es dolorosa para algunos, esclarecedora para otros. Sólo la experiencia crea sabiduría. El resultado final siempre es eficaz». Yo respondí, «aún así, la guía es insuficiente. Cinco mil millones de personas *y* todas esperando *y* orando para que lo que creen sea cierto. No me parece una escuela eficaz: todas esas personas viven en la oscuridad». Apareció otra voz, «amigo, no ves la imagen total. El tiempo es una ilusión. No hay prisa. Todos sois inmortales. El simple hecho de ser es experiencia, y la experiencia crea sabiduría. El tiempo no es el problema» Mientras miraba la habitación, me abrumó la realidad de la experiencia. Sentía la mesa y veía la habitación con absoluta claridad. Al distraerme con el sonido de las olas, percibí un fuerte tirón. Comencé a regresar. En segundos estaba dentro de mi cuerpo físico. Cuando abrí los ojos, la sensación de adormecimiento, hormigueo y desorientación se desvaneció con rapidez.

LA HIPNOSIS

La hipnosis es un recurso cada vez más popular. Se utiliza regularmente en las terapias de modificación de conducta para cosas como el control de peso, el mejoramiento en los deportes, el alivio de la tensión, la optimización de la memoria y el tratamiento de temores y fobias. Hace poco surgieron nuevos usos para la hipnosis. Uno de los más celebrados y populares es la regresión a vidas anteriores. Cuando un paciente regresa a una vida física anterior, puede descubrir, experimentar y resolver un problema, un temor o una fobia actual, yendo al origen del dilema. Se han publicado muchos informes sobre regresiones hipnóticas que contienen información comprobable de *los* siglos pasados, incluyendo nombres, fechas, lugares y sucesos.

Durante varias de las regresiones a vidas anteriores que he conducido, he observado una tendencia en algunos de mis clientes a experimentar un breve estado de consciencia extracorporal, por lo general durante la transición entre las vidas físicas. Una investigación adicional aclaró que la hipnosis podría usarse para inducir

una aventura extracorporal controlada. Con algunas modificaciones mínimas, la técnica de inducción que se emplea normalmente en la regresión hacia vidas pasadas, en general es eficaz en la exploración extracorporal. La inducción hipnótica básica no cambia, sólo se modifican las instrucciones después de la inducción.

La hipnosis ha aportado notables beneficios a millones de personas en la década pasada. Ahora puede usarse para iniciar una experiencia extracorporal controlada por uno mismo. Sus beneficios son muy evidentes en cuatro áreas principales. Primero, la hipnosis induce con eficacia el estado mental ideal para la exploración extracorporal (mente alerta y cuerpo relajado). Segundo, ayuda a controlar, reducir y eliminar los bloqueos, *los* temores y los límites conscientes y subconscientes. Tercero, puede usarse con el fin de mejorar la capacidad para visualizar, concentrarse y meditar. Y, por último, las sugestiones hipnóticas son eficaces para activar una experiencia extracorporal completamente consciente. Por ejemplo, las sugestiones hipnóticas *«soy* completamente consciente durante *mis* sueños» y «mis sueños me permiten salir conscientemente del cuerpo» son de gran ayuda en el proceso de conversión de un sueño. Las sugestiones como «después que me vence el sueño, reconozco y experimento una aventura extracorporal completamente consciente» y «el sueño activa mis experiencias extracorporales» se usan para reforzar y mejorar la capacidad de una persona con el fin de que responda en forma positiva a sus técnicas extracorporales.

Al seleccionar un hipnoterapeuta es bueno comprobar su historial. En muchos lugares, se requiere un certificado o una licencia. Después, investigue las áreas que conoce. (Muchos hipnoterapeutas se especializan en áreas como el control del peso y los desórdenes alimenticios.) Lo ideal es encontrar a alguien con amplios antecedentes en regresión y cierto conocimiento de metafísica y exploración extracorporal. Tales personas por lo general están más familiarizadas con los ambientes no físicos (que responden a los pensamientos) que se encuentran fuera del cuerpo. También tienen mejor disposición para analizar las singulares percepciones y experiencias de la exploración extracorporal. A menudo, sus nociones sobre metafísica les permiten comprender mejor las motivaciones y los propósitos de las personas que persiguen aventuras extracorporales.

La autohipnosis

La autohipnosis es otro recurso nuevo y poderoso. A menudo, nuestros límites y temores se programan de manera subconsciente dentro de nosotros. En nuestro interior, aceptamos un concepto rígido de nosotros mismos y ponemos límites a nuestra capacidad. Estos límites subconscientes son muros que nos alejan de nuestro ilimitado potencial. En cierto sentido, nosotros mismos nos encerramos.

Uno de los medios más eficaces para eliminar los límites y los temores impuestos por nosotros mismos es afrontarlos directamente. La hipnosis nos proporciona la capacidad de entrar a nuestra mente subconsciente y resolver nuestros límites y temores. Además, podemos volver a programar la mente subconsciente para que triunfe en cualquier tarea, incluyendo la exploración no física.

A continuación doy un guión de autohipnosis que usted puede grabar y usar en su casa. Al grabar este guión, hágalo con calma y hable en un tono relajado. En cada pausa entre frases, deténgase unos dos segundos. Trate de mantener el ritmo durante toda la grabación. Muchas personas tienden a acelerarse a medida que graban, así que evite ese error. Se señalan las pausas que duran más de dos segundos.

Para lograr mejores resultados, use una grabadora autoreversible y una cinta de alta calidad y larga duración (noventa minutos o más).

Al utilizar esta técnica de autohipnosis, colóquese lo más cómodo posible en el lugar que haya elegido para realizar la exploración extracorporal. Si es posible, use una mecedora o un sofá cómodo. Elija una hora y un lugar que le permitan noventa minutos de soledad. Si es necesario, desconecte el teléfono. ¡Nunca escuche cintas de hipnosis mientras conduce!

Guión de autohipnosis extracorporal

Respire profundamente varias veces, cierre los ojos y relájese totalmente. Deje que su cuerpo y su mente se tranquilicen... Mientras siente cómo se acomoda y se sosiega... ábrase a un tipo especial de experiencia... Abandónese y relájese... Respire profundamente... y relájese por completo, por completo... Ahora, relájese todavía más... Respire profundamente otra vez, con lentitud... dejando salir toda la tensión... toda opresión... Con cada respiración sienta que lo abandona la tensión... Simplemente relájese... completamente...

Visualice, imagine o sienta su cabeza sumergida en una suave luz que le devuelve el bienestar... una luz que tranquiliza todos sus pensamientos... una luz que calma todas las preocupaciones... Su mente está en paz...

Esta suave luz libera del trabajo a sus sentidos físicos... Simplemente sienta su cabeza y sus sentidos envueltos por esa luz... Ahora, deje que la luz crezca ligeramente... sienta cómo baja por su cuello y sus hombros... Cada músculo y cada célula que toca se relajan... cada vez más... con más armonía... Ningún otro sonido lo perturbará... Sólo harán que usted profundice más... y más... Siente más paz y tranquilidad... Mientras esta suave, tranquila *y* benéfica luz envuelve su cuello *y* sus hombros... cada célula nerviosa... cada músculo se relaja totalmente... Cada célula y cada tejido de su cuerpo se relaja... Ahora, permita que esta luz fluya todavía más... Sienta cómo baja por los brazos... las manos... los dedos... y lo relaja todavía más... Sienta que la luz envuelve su pecho y la parte superior de su espalda... sus costillas... sus órganos internos... sus pulmones... su corazón... Cualquier tensión... cualquier esfuerzo que sea parte de su cuerpo se libera conforme lo inunda esta suave luz benéfica... Ahora deje que la luz se expanda todavía más, hasta que llene su estómago y la parte inferior de su espalda... Sienta cómo se relaja y se libera cada músculo y cada célula... La cálida y tranquilizante luz rodea y envuelve sus caderas... sus piernas... Mientras usted se relaja por completo, no lo perturban los sonidos... Cualquier sonido hará que usted profundice más... cada vez más profundo... baje... baje... hacia un estado del ser más tranquilo y relajado... Está completamente relajado... completamente en paz... Se siente completamente seguro... completamente protegido... Puede sentir que la fuerza de la relajación fluye por sus pies... Ahora todos los músculos de su cuerpo están completamente relajados... Están tan relajados, que no puede moverlos... Todos están tan absolutamente relajados... usted se hunde... en lo profundo... cada vez más... baje... profundamente relajado...

Ahora puede sentir la suave fuerza tranquilizante de la luz brillando sobre usted... La cálida sensación de la luz irradiando por todo su cuerpo... Puede sentir su calor... sentir su protección... Lo rodea la cálida y tranquilizante energía de la luz... Mientras todo su cuerpo se relaja y se regocija... puede ralentizarse un poco más... Permítase ralentizarse un poco más, y luego otro poco más... Voy a contar hacia atrás del diez al uno; con cada número descendente relájese... y cuando llegue a número uno, usted entrará a su propio nivel de relajación profunda, intensa... Diez... baje, baje, nueve... más profundo, más profundo, baje, ocho... baje, baje, más profundo, más profundo, siete... baje, seis... baje, cinco... más profundo, cuatro... más profundo, tres... más profundo, baje, dos... más profundo, baje, y... uno. Ahora está en un nivel muy profundo de relajación natural... Recuerde... tiene el control absoluto y es completamente consciente de todos los niveles de su mente. Este viaje es algo que usted quiere, porque está ansioso por explorar, ansioso por aprender... En un momento comenzaremos una serie de ejercicios sobre su percepción, su capacidad para ver, sentir y estar completamente libre de su cuerpo físico... de su vehículo físico temporal.

Ahora, sienta la parte de usted que anhela algo más... Hay una parte de usted que quiere ver más... que espera movimiento. A medida que crece este anhelo dentro de usted... sienta cómo se convierte en un deseo... en una pasión por conocer su verdadero yo... por conocerse y experimentarse a sí mismo completamente, independiente de su cuerpo físico... por conocer y experimentar su yo espiritual... Sienta este deseo... Quiero que mire al horizonte e imagine una luz suave... una puerta de luz... Usted siente y sabe que esa luz es buena... Esa luz está llena de amor y protección... Ahora comience a avanzar hacia esa puerta de luz... Siéntase a sí mismo avanzar hacia la puerta de luz... Mientras ve que esa puerta se acerca cada vez más... se siente a sí mismo completamente envuelto por la luz... completamente envuelto y protegido por la luz... siente el calor y la protección de la luz... La luz lo rodea y fluye por su cuerpo... por todo su ser...

Ahora visualícese, imagínese o siéntase avanzando por la puerta... Y mientras pasa por la puerta de luz, quiero que sepa que se aleja de su envoltura física... Mientras camina por esa puerta de luz... observará su cuerpo objetivamente... sabiendo en todo momento que siempre está rodeado por la blanca luz protectora...; Como alma, usted elige traspasar los límites de la materia... Por ello quiero que observe todos los detalles... Ahora sienta cómo se vuelve más ligero... Es tan ligero como una pluma... tan ligero como un globo que se eleva y flota hacia arriba, suba, suba... Ahora puede sentirse flotando en libertad...

Mientras asciende, disfrute la cálida sensación de flotar libremente... flotar completamente libre de su cuerpo físico... flotar por encima de su cuerpo... Mientras disfruta la sensación de flotar, puede sentir que aumenta su consciencia... Es más consciente... más consciente de su nuevo cuerpo-energía más ligero... más consciente de su yo-energía más ligero... de su yo-energía flotante... Toda su consciencia está en su yo-energía ligero... Con alegría, puede sentirse a sí mismo flotando libre, flotando completamente libre de todos los límites... de todos los límites densos... Ahora es completamente consciente en su yo ligero... Puede ver y sentir con toda su consciencia... toda su consciencia está en su yo-energía ligero... Puede sentir la alegría de estar libre de su cuerpo físico, completamente libre de todos los límites...

Ahora, ¿qué ve?... ¿qué observa?... [pausa de quince segundos.]

Puede sentir y ver un aumento de su nueva percepción... Su visión mejora por momentos... es cada vez más clara... Su visión es cada vez más aguda, más clara de lo que nunca antes fue... Su yo tiene ahora una

visión perfecta... su yo sutil posee una visión nítida... percepciones perfectas... Puede sentir toda su consciencia... Toda su consciencia está en su yo-energía sutil... Usted concentra toda su energía en su yo-energía sutil... ¿qué ve?... ¿cómo se siente?... ¿puede ver su cuerpo?... Describa en detalle todo lo que ve... Disfrute todas las sensaciones... Tómese todo el tiempo que necesite... [pausa de tres minutos.]

Ahora, vuelva lentamente a su cuerpo físico... Tómese el tiempo necesario y vuelva lentamente... Mientras regresa, sabe con certeza que puede separarse de su cuerpo físico con facilidad... Con absoluta confianza, puede salirse de su cuerpo físico cuando lo desee... Ahora sabe que su cuerpo físico es sólo un vehículo para su consciencia... sólo un vehículo de los muchos que posee... Es agradable poder ir más allá de su cuerpo y ver y saber por sí mismo... De ahora en adelante, puede y debe dejar su cuerpo físico con toda facilidad... con toda seguridad, cuando lo desee.

Ahora, respire profundamente, relájese y tranquilícese... En unos momentos, voy a contar del uno al tres, de modo que cuando diga tres, usted pueda abrir los ojos y sentirse completamente despierto... Recordará todo lo que ha experimentado... Llegará a explicaciones más profundas... Se sentirá vigorizado y revitalizado... Rejuvenecido y descansado... como si hubiera disfrutado de una tranquila siesta... Se sentirá en completa armonía... Se sentirá más dispuesto... mejor... y mantendrá una conexión consciente con su yo interior... Debido a que se ha relajado de manera tan profunda y firme, su mente estará perspicaz y alerta... Podrá pensar con mayor claridad y creatividad... Comencemos... Uno... Ahora se siente muy descansado... Todo su cuerpo está en paz... Se ha relajado de manera profunda y firme y ello le ha permitido trascender su cuerpo físico... En el futuro verá que cada sesión será todavía más relajante y reconfortante... Dos... Ahora comienza a sentir que la energía y la vida fluyen por todas y cada una de las partes de su cuerpo... Se siente lleno de energía y de vigor... Recuerda todo lo que ha experimentado... y todo *se* explicará todavía más en los días siguientes... Se siente alerta y despierto... Tiene una profunda sensación de bienestar y conocimiento... Se siente bien... más saludable... listo para afrontar lo que aparezca en su camino... Se siente fresco y descansado, como si despertara de una larga siesta... Tres... Todo su cuerpo, su mente y su alma están revitalizados... Ahora abra los ojos sintiéndose completamente fresco y lleno de energía y de alegría.

EL SONIDO

El uso del sonido para inducir experiencias extracorporales data de miles de años atrás. Los monjes tibetanos son famosos por el uso de cánticos, carillones y campanas a fin de mejorar sus estados meditativos. En las dos últimas décadas, los cánticos y los mantras se han convertido en algo usual en occidente. La repetición de ciertos sonidos es una práctica antigua conocida y aceptada en la actualidad como un método eficaz para mejorar la concentración.

Técnicas con frecuencias

Los científicos no han estudiado a fondo el uso de las frecuencias sonoras para inducir las experiencias extracorporales. En la actualidad, el Monroe Institute of Applied Sciences, ubicado en Nelson County, Virginia, conduce la investigación más extensa. Durante más de veinte años, el fundador y director ejecutivo del instituto, Robert Monroe, ha experimentado con estados alterados de consciencia inducidos mediante sonidos. En años recientes, el instituto ha desarrollado algunos métodos prácticos para acelerar el aprendizaje mediante estados de consciencia alterados. Estos métodos incorporan un sistema de pulsos de audio que crean una respuesta determinada en el cerebro humano. El resultado es una sincronización de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro.

Una de *las* metas del instituto es ofrecer ayuda práctica a las personas interesadas en explorar las dimensiones no físicas del universo. Con este fin, ha creado cassettes llamados *Hemi-sync.* Estos cassettes están diseñados para producir una señal con una frecuencia de 100 hertzios en un oído y con una frecuencia de 104 hertzios en el otro; la diferencia de 4 hertzios es la frecuencia cerebral predominante en el momento de una experiencia extracorporal.

Aunque las técnicas con frecuencias sonoras son todavía relativamente nuevas, estoy seguro de que esta forma revolucionaria de inducción extracorporal se divulgará mucho en un futuro cercano. Como introducción para las técnicas con frecuencias sonoras, he incluido un antiguo método utilizado por los monjes tibetanos. Esta es una de las técnicas extracorporales más antiguas, que data de miles de años antes del nacimiento de Cristo.

Técnica del sonido

Respire profundamente varias veces y relájese totalmente. Póngase cómodo en el lugar que haya elegido para sus experiencias extracorporales. Cierre los ojos y concentre su atención en la coronilla de su cabeza. Concentre toda su consciencia en su cabeza hasta que comiencen a desaparecer las sensaciones corporales.

A medida que se desvanezcan sus sensaciones físicas, entone suavemente el sonido OM siete veces. Deje que el sonido resuene por la parte de arriba de su cabeza.

Repita en su mente siete veces el sonido OM. Perciba con toda su consciencia el sonido que resuena en su mente. Deje que el sonido se eleve por la parte superior de su cabeza.

Concentre toda su atención en el núcleo de la resonancia, permita que el sonido ascienda lentamente hacia el techo. Sienta cómo su consciencia se integra con el sonido. En lo posible, vuélvase uno con el sonido que se eleva, al mismo tiempo que su cuerpo se relaja.

Sienta cómo aumenta su consciencia con el sonido. Vuélvase uno con la resonancia del OM. Disfrute el sonido y fluya con él. Sienta cómo se vuelve cada vez más ligero mientras flota con el sonido. Deje que su cuerpo físico descanse y duerma mientras concentra toda su atención en el sonido que asciende.

Esta técnica se usa en forma eficaz con una cinta grabada para inducción extracorporal. Cuando use un sistema de sonido externo, recuerde concentrarse en sus sonidos internos. El único propósito del sonido externo es reforzar y mejorar su propia voz.

LA REPETICIÓN TÉCNICA DEL RITUAL

En ocasiones algunas personas me cuentan que han creado un sistema *o* ritual repetitivo para su preparación extracorporal. En esencia, desarrollan una serie personal de sucesos repetitivos que los conducen a sus experiencias extracorporales. Por ejemplo, toman un baño de inmersión prolongado, se ponen una bata blanca especial y colocan velas encendidas alrededor de una mesa o un sofá mientras se preparan para relajarse y comenzar su técnica extracorporal. Durante todo este proceso, se concentran en su deseo de lograr una experiencia extracorporal inmediata. Algunas personas obtienen resultados impresionantes con este tipo de técnica.

Me parece que el éxito de la técnica del ritual se debe al especial énfasis que se da a la meta durante todo el proceso de preparación. La mente registra el proceso repetitivo y extenso como algo especial y aporta una atención subconsciente adicional. Además, el acto mismo de repetir el mismo procedimiento durante semanas afecta a la mente subconsciente. Dice un viejo proverbio que cualquier acto o pensamiento repetido a diario durante veintiún días se convierte en un hábito. Esta idea se basa en la premisa de que nuestra mente subconsciente toma nota de la repetición diaria y la acepta como una nueva norma de conducta. Ese mismo principio explica por qué son tan eficaces la repetición diaria y la técnica del ritual.

Mirando hacia atrás, me doy cuenta de que he creado mi propio procedimiento o ritual. A principios de los años setenta, durante un periodo de dos años, me despertaba a las 7 de la mañana, acudía a una clase a las 8:30, volvía a las 11:30 y me relajaba. Todos los días al mediodía me acostaba y aplicaba una técnica extracorporal. Este procedimiento era muy eficaz. Después de varias semanas de repetición diaria, me había programado para tener experiencias extracorporales. Tras varios meses, no necesitaba técnica alguna; sólo tomaba una siesta al mediodía y automáticamente me elevaba y me separaba de mi cuerpo físico. Ahora que lo pienso, me parece que era una forma de condicionamiento. El éxito se basa en el éxito, y una vez que mi mente consciente y subconsciente aceptó el proceso de las experiencias extracorporales, se convirtieron en un estado muy natural de mi ser. Después de haber tenido varias experiencias agradables, mi mente subconsciente comenzó a cooperar totalmente con mis deseos.

Esto es importante porque señala el camino hacia una comprensión más profunda de todo el proceso de la exploración extracorporal. Para obtener el conocimiento y la sabiduría con que contamos en las dimensiones no físicas del universo, debemos ir más allá de nuestros deseos superficiales. Si queremos ser eficientes en la exploración no física, debemos programarnos para el éxito. Los intentos mediocres producirán sólo resultados mediocres. Para lograr el éxito y el control verdaderos, debemos estar dispuestos a hacer un compromiso emocional e intelectual total. El modo más fácil es crear una repetición diaria o un ritual. La clave es hacerlo a diario y, si es posible, a la misma hora y en el mismo lugar. La combinación de la repetición y la determinación crean un poderoso sistema que lleva al éxito, sistema que puede usarse para cualquier cosa que

quiera lograr de la vida.

RESULTADOS FRECUENTEMENTE COMENTADOS

Los resultados iniciales que se mencionan durante las experiencias extracorporales varían de una persona a otra. Sin embargo, durante los últimos veinte años he observado similitudes notables. El modo en que reaccionamos a los cambios iniciales que experimentemos será lo que en muchas ocasiones decida nuestro éxito.

Si no está preparado, la transferencia rápida de su consciencia desde el cuerpo físico a su yo no físico puede ser un salto impresionante. Tener una idea de lo que debe esperar le será de gran ayuda en sus exploraciones iniciales. Cuanta más preparación tenga para la experiencia, mayor control podrá ejercer sobre ella. Para tener éxito en una experiencia controlada, es absolutamente esencial responder positivamente a cualquier cambio repentino en su ubicación, su percepción y su punto de vista.

A medida que concentre toda su atención en la técnica que haya elegido, su cuerpo físico se relajará cada vez más. En algún momento, su cuerpo comenzará la transición al sueño. Mientras ocurre esta transición, es posible que experimente un cambio notable en su ciclo normal de sueño. Este cambio puede ocurrir inmediatamente después de que se duerma su cuerpo o durante un periodo REM. Durante esta transición es cuando aparecen las señales internas, por lo que debe poner atención a las sensaciones o los sonidos internos extraños que pueda experimentar.

Los siguientes son los resultados mencionados más a menudo.

1. Flotar, estar de pie o acostado fuera de su cuerpo físico.
2. Experimentar su yo-energía acostado o sentado dentro de su cuerpo físico. Esto puede ocurrir al mismo tiempo que una vibración intensa circula por todo su cuerpo-energía. Puede sentirse desincronizado con su cuerpo físico y preparado para simplemente «levantarse» del cuerpo físico. Esto es muy natural; concentre su atención en su nueva frecuencia vibratoria e instrúyase para alejarse de su vehículo físico.
3. Hallarse de pie o sentado en uno de sus lugares objetivo, observando su nuevo entorno. Este cambio de consciencia es rápido, por lo que debe permanecer tranquilo y disfrutar su nueva frecuencia vibratoria.
4. Experimentar un sueño lúcido (un sueño donde se vuelve consciente de su ambiente). Durante este sueño, puede experimentar una o más señales internas. Concentre su atención en la vibración o el sonido y dispóngase a alejarse de su cuerpo.
5. Experimentar un ambiente no físico diferente del cotidiano. Mantenga la calma y disfrute su nuevo entorno.

UN PANORAMA DEL ESTADO MENTAL IDEAL

- Comience con la mente en blanco. En lo posible, libérese de las ideas preconcebidas, los límites, las creencias y las convicciones. Imagínese comenzando su vida de nuevo, completamente libre de límites y de concepciones acerca del yo.
- Confíe en sí mismo y en su capacidad. Usted es un ser espiritual que posee capacidad creativa y que puede separarse con facilidad de su cuerpo físico temporal.
- Prepárese para recibir. Ábrase totalmente a una nueva percepción de sí mismo, una visión ampliada de usted mismo con capacidad sin límite.
- Dispóngase a reconocer y liberar las barreras, los bloqueos o las percepciones personales que limiten su crecimiento y su desarrollo.
- Acepte que va a reconocer y a liberar el adoctrinamiento y el acondicionamiento intenso que ha recibido.
- Muéstrese abierto y receptivo a todo cambio en su consciencia. Acepte un cambio completo en su consciencia, desde su vehículo denso y sus límites hasta su yo energético superior.
- Sienta con intensidad cómo su yo interior lo impulsa a explorar y a experimentar más allá de su vehículo físico.
- Concentre toda su energía, su atención y su deseo en un compromiso personal de conocerse y experimentarse a sí mismo independientemente de su vehículo físico.

- Sienta con toda certeza que es un ser no físico con gran energía. Siéntalo con cada célula, cada tejido y cada parte de su ser. Por ser algo más que materia, se separa conscientemente de su vehículo físico denso con facilidad.
- Siéntase totalmente seguro y protegido al alejarse de su vehículo físico.
- Reconozca y acepte totalmente que el ambiente y el momento ideal para su exploración extracorporal es hoy. ¡Ahora!
- Libérese y sepárese de la tierra. Véase a sí mismo soltándose de su cuerpo, liberándose de sus límites físicos.
- Mientras practica su técnica extracorporal favorita, repita la siguiente afirmación: «Soy algo más que un cuerpo físico. Porque soy algo más que materia, ahora me separo de mi cuerpo físico con plena consciencia».

REPASO DE LAS TÉCNICAS

1. Manténgase tranquilo. Las vibraciones, los sonidos y los movimientos internos son experiencias normales.
2. No sienta temor, usted está protegido y es inmortal.
3. Pida claridad absoluta de consciencia, pida «¡claridad!» las veces que sea necesario.
4. Concéntrese y mantenga sus pensamientos alejados de su cuerpo físico en todo momento.
5. Concéntrese en un objetivo específico: una persona, lugar o estado de consciencia que le gustaría experimentar
6. Prepárese para experimentar una sensación de movimiento después de hacer alguna petición.
7. Disfrute sus nuevas exploraciones. El universo invisible es su derecho de nacimiento y también su destino.

FUNDAMENTOS DE LA EXPLORACIÓN EXTRA CORPORAL

1. Somos seres espirituales (de energía no física) que utilizamos de manera temporal cuerpos (vehículos) biológicos para obtener experiencias y expresarnos.
2. Debido a que el cuerpo físico es un vehículo temporal, es natural que podamos separarnos de él y experimentar nuestro verdadero yo no físico.
3. En la actualidad experimentamos un vehículo biológico para que podamos explorar, interactuar y aprender en la dimensión física.
4. Las experiencias extracorporales son el cambio o transferencia normal de consciencia desde nuestro vehículo físico a nuestro cuerpo no físico de frecuencia superior.
5. Usamos y controlamos de manera simultánea varios vehículos de energía (de frecuencia). Cada uno de estos vehículos energéticos existe en una densidad y una frecuencia vibratoria diferente y única. Lo ideal es que todos nuestros vehículos energéticos funcionen en armonía para ayudarnos en nuestro desarrollo personal.
6. Cada vehículo de consciencia percibe el universo en su propia frecuencia. Para percibir y experimentar la materia, debemos tener un vehículo material. Para percibir y experimentar de manera consciente las dimensiones vibratorias superiores (menos densas), debemos utilizar de manera consciente el vehículo energético apropiado.
7. Somos el origen creativo de nuestra realidad y nuestra experiencia. Producimos nuestra realidad individual con el modo en que concentramos y administramos nuestra energía de pensamiento. Este principio se aplica a todos los niveles de energía del universo. Nuestros pensamientos conscientes y subconscientes han producido, ordenado y manifestado todo lo que experimentamos.

Capitulo 7

Para dominar la experiencia

Todo hombre toma los límites de su propio campo de visión como los límites del mundo.

SCHOPENHAUER

Si queremos obtener el máximo beneficio de una experiencia extracorporal, el control es absolutamente necesario. La clave de una exploración no física eficaz es el control razonado de nuestro estado de consciencia no físico. Una vez obtenido cierto grado de control, el potencial de la exploración extracorporal se vuelve absolutamente ilimitado. De hecho, nuestra imaginación no es apta para concebir todas las posibilidades que están a nuestra disposición. La experiencia me ha enseñado que cuanto más preparados estemos para nuestras exploraciones, con- más eficacia podremos maniobrar en los ambientes no físicos y adaptarnos a ellos. Después de una preparación adecuada, muchas personas informan de un alto grado de control, incluso durante sus primeras experiencias.

Los conceptos físicos y las leyes de la energía tienen escaso valor en las dimensiones no físicas del universo. Para ser verdaderamente eficaces cuando estamos fuera del cuerpo, debemos aprender las «señales de tráfico» no físicas. Como un medio de preparación y ayuda, he recopilado un panorama de las situaciones, los sucesos y los desafíos que puede encontrar en sus exploraciones extracorporales. Esta información es el resultado de mi experiencia personal y de la información que he obtenido de cientos de personas que han tenido experiencias extracorporales durante los últimos veinte años. Una gran parte de la información publicada hasta este momento es inadecuada; ya sea porque se limita a un punto de vista único o porque se deforma con prejuicios, creencias o interpretaciones religiosas. Por ello presento este panorama con la menor parcialidad cultural posible.

En este mundo lleno de creencias y teorías, hay una tremenda necesidad de información práctica, obtenida a través de la experiencia directa. Ahora comprendo que las respuestas a los misterios de nuestra existencia no están ocultas; sino que esperan pacientemente que ampliemos nuestra visión más allá de los límites densos de la materia. Las claves de control nos ayudarán en esta búsqueda.

Claves para el control

Situación y Clave para controlarla:

Vibraciones internas (en ocasiones intensas) acompañadas por sonidos prolongados de zumbidos, murmullos o estruendos.
Está experimentando el estado vibratorio. Aleje inmediatamente toda su atención de su cuerpo físico.

Catalepsia (incapacidad para mover su cuerpo físico)
Este es un fenómeno temporal que puede ocurrir inmediatamente antes o después de una experiencia extracorporal. Su cuerpo energético de frecuencia superior se desincroniza del cuerpo físico.

Regreso impremeditado a su cuerpo físico.
Normalmente lo provocan pensamientos aleatorios dirigidos a su cuerpo físico. Debe conservar toda su atención en el ambiente no físico y el cuerpo energético que experimenta.

Visión borrosa; consciencia poco clara o similar a un sueño.
Con firmeza pida claridad hasta que mejore su visión o su consciencia: “¡claridad!” Después concéntrese en un objeto o una zona específica del entorno que explora.

Sensación de temor o ansiedad; ataque de pánico.

Repítase que está seguro y a salvo. Rodéese con un muro o un globo impenetrable de luz blanca protectora.

Experiencia de túnel.

Esto ocurre cuando se abre la membrana de energía que divide dos niveles (dimensiones no físicas de energía) de frecuencia importantes. El movimiento a través de un túnel a menudo se experimenta como un movimiento intenso hacia el interior. Mantenga la calma; la sensación de movimiento rápido normalmente cesa en segundos. El resultado será que usted entrará a una dimensión o un ambiente energético diferente.

Sensación de movimiento interior rápido; sentirse atraído hacia lo profundo, hacia áreas desconocidas de usted mismo.

Este movimiento suele ser intenso y puede provocar alarma si usted no está preparado. Mantenga la calma; éste es un cambio normal de consciencia desde su cuerpo energético más denso a su forma de frecuencia superior.

Pesadez o incapacidad para moverse libremente justo después de la separación.

Esto lo provoca una consciencia insuficiente de su cuerpo no físico. Solicite con firmeza que esté presente toda su consciencia en el cuerpo energético que experimenta. Pida «¡consciencia!» y exija claridad y movilidad.

Falta de recuerdos vívidos después de una experiencia.

Pida con firmeza recordar mejor su experiencia extracorporal: «lo recuerdo todo». Esto es muy eficaz al estar fuera del cuerpo.

Sentirse un ser energético consciente sin forma.

Este es el reconocimiento normal de nuestro verdadero yo no físico (el alma).

Percibir un estallido muy fuerte (como un disparo) cerca de su cabeza, en el momento de la separación del cuerpo.

Es probable que este sorprendente sonido sea el resultado de la desconexión repentina de un punto ubicado en alguna parte de la cabeza (la glándula pineal, según algunos)

Sensación de mirar a través de sus párpados físicos cerrados.

Esto ocurre cuando transfiere su consciencia a su cuerpo energético, pero no se ha separado de su cuerpo físico. Simplemente aléjese de su cuerpo físico: «voy hacia la puerta».

Entrar en el estado vibratorio pero no ser capaz de separarse de su cuerpo.

Concentre toda su atención en alejarse de su cuerpo físico y dirigirse a otra área de su casa. Es sumamente importante que mantenga su atención lejos de su cuerpo físico en todo momento.

Sonidos extraños o singulares durante el sueño (voces, zumbidos, campanas, murmullos, música, pasos, cualquier sonido anormal en su ambiente físico actual).

Los sonidos extraños indican que su consciencia ya se ha transferido de su cuerpo físico a su cuerpo no físico. Considere estos sonidos como señales internas.

Entrar a un ambiente no físico que contenga formas de nubes (en ocasiones parecen imágenes holográficas con diversos grados de densidad).

Está observando formas de pensamiento. Son el resultado directo de un pensamiento concentrado sobre un entorno energético no consensuado.

Su entorno inmediato parece ser un duplicado de su mundo físico.

En ese momento está experimentando su cuerpo energético no físico de frecuencia más lenta (más denso) y observa la dimensión energética paralela más cercana al universo físico.

Sentir un contacto mientras está fuera del cuerpo (ocurre en ocasiones justo antes o después de una separación).

Esto lo provocan al menos tres cosas: 1) el modo en que su mente interpreta las corrientes energéticas no físicas; 2) un ajuste energético de su cuerpo no físico; o 3) el contacto de un habitante o un ser amado no físico. En general, esto lo propiciamos de manera subconsciente.

Imágenes o pensamientos vívidos que entran a su mente.

Alguien se está comunicando con usted. El método universal de comunicación no física es una transferencia directa de pensamientos. También puede ser una forma de comunicación con un aspecto superior de usted mismo.

Percibir o sentir que se aproxima una forma de energía o luz.

Reconoce un ser energético cerca de usted. Es posible que sea un ser de una frecuencia superior: un guía, un amigo, un ángel u otro habitante interdimensional.

Perderse o desorientarse.

Detenga todo movimiento de avance y pida ayuda o claridad. Seleccione un elemento de su entorno inmediato y concéntrese en él.

Entrar a una habitación y encontrar que todo el entorno ha cambiado.

Es un suceso común. Las entradas, las puertas y las ventanas representan el comienzo de un ambiente -energético diferente.

Encontrar un vehículo de cualquier tipo.

Es el modo en que su mente representa un cuerpo energético o vehículo de consciencia no físico (sin forma). A menudo ésta es una imagen de su propio cuerpo energético interior o de frecuencia superior.

Experimentar una barrera o un bloqueo (un muro, un río o cualquier tipo de barrera).

Una barrera es una representación energética de una posible limitación que usted mismo haya aceptado o creado; es una oportunidad de confrontar un bloqueo energético personal y superarlo. Una barrera también puede representar la frontera de un ambiente o una realidad de consenso.

Observar o verse frente a una forma, criatura o ser extraño o atemorizante.

En general, las formas atemorizantes son representaciones energéticas de temores internos: oportunidades creadas de manera subconsciente para afrontar y superar temores, bloqueos o limitaciones personales. El modo más eficaz de eliminar un problema o temor es encararlo. Mandar amor a los temores es uno de los mejores medios para disipar su energía.

Escenas o ambientes que cambian con rapidez.

Por lo general, esta situación refleja una falta de total de concentración. Para controlarla, piense en un solo ambiente u objeto. Las escenas cambiantes también indican que está en una realidad que no es de consenso.

Sentir en el centro de la espalda que algo tira de usted.

Normalmente es una señal interior para volver al cuerpo físico.

Entrar a un ambiente muy brillante o muy energético (puede manifestarse como una sensación aplastante de enorme energía acompañada por luz intensa).

Ha entrado a un ambiente energético con una frecuencia superior a la que está acostumbrado. Solicite con firmeza un ajuste de su frecuencia vibratoria personal: «me -ajusto» «me adapto» o vuelva a su cuerpo físico.

Incapacidad para moverse a través de estructuras selectivas.

Esto podría representar una limitación personal o bien la frontera de un ambiente de consenso. Es posible que su frecuencia energética personal sea demasiado densa para penetrar la estructura.

Sensación repentina o gradual de pesadez al volar o flotar.

El porcentaje de su consciencia que hay en su cuerpo energético es inadecuado. Pida con firmeza aumen-

tar su consciencia.

Perder el control consciente en la mitad de una experiencia extracorporal.

Exija verbalmente que se haga presente toda su consciencia: «soy completamente consciente» o «¡consciencia!» (Nunca mencione ni piense en su cuerpo físico o volverá inmediatamente a él).

Enredarse con un objeto, una estructura o un ambiente no físicos (las sábanas, por ejemplo).

Todos los objetos físicos tienen duplicados energéticos de frecuencia más fina. Mantenga la calma y desenrédese usted mismo o simplemente aléjese flotando del problema. Esto podría representar un lazo con su ambiente físico.

Consciencia doble (consciencia simultánea en su cuerpo físico y en su cuerpo energético no físico).

Esto ocurre en ocasiones. Debido a que la consciencia tiene una naturaleza no física, posee la capacidad innata de encontrarse en diversas áreas energéticas al mismo tiempo. Nuestra consciencia puede compararse a una continuidad de energía que posee la capacidad para desplazarse hacia el interior no físico del universo.

APROVECHAR LA ENERGÍA DEL PENSAMIENTO

El pensamiento tiene un efecto poderoso sobre nuestra experiencia y nuestro entorno no físico, sobre todo el pensamiento concentrado en forma de una firme petición. La energía concentrada de un pensamiento reestructura y moldea inmediatamente la energía no física circundante. Nuestros pensamientos, tanto conscientes como subconscientes, crean un molde o un patrón de energía, interactúan con la energía sutil del ambiente no físico y comienzan a reestructurarlo de acuerdo con el contenido de nuestros modelos de pensamiento. Pronto descubrirá que sólo algunos tipos de entorno responden inmediatamente a la energía del pensamiento; los ambientes formados y establecidos de manera densa se resistirán al cambio.

El poder del pensamiento también puede aprovecharse para el desplazamiento. Siéntase libre de experimentar con diferentes métodos de movimiento cuando esté fuera del cuerpo. Puede desplazarse con facilidad mediante el método que le resulte más natural y cómodo -volar, caminar, flotar- sin más límites que los que se imponga a sí mismo. Una vez que se adapte a su nueva capacidad, el viaje extracorporal se convertirá en una aventura absolutamente estimulante.

Es importante que conozca los principios básicos de la energía del pensamiento para que se adapte a su experiencia no física y la controle. Las dudas que pueda tener sobre su validez desaparecerán rápidamente tras sus primeras aventuras extracorporales.

Principios de la energía del pensamiento

1. El pensamiento es una forma de energía.
2. El pensamiento concentrado posee la capacidad innata de afectar, reestructurar y moldear la energía.
3. Cuanto menos densa sea la estructura o el ambiente energético, más rápido ocurrirá *su* reestructuración.
4. La intensidad del pensamiento y la densidad de la energía sobre la que actúa determinan la eficacia y la velocidad con la que la energía del pensamiento reestructura un entorno energético.

ADAPTACIÓN AL AMBIENTE NO FÍSICO

Para maniobrar con eficacia en los ambientes no físicos que encontramos cuando estamos fuera del cuerpo, es esencial comprender cada nuevo ambiente no físico y sus principios energéticos. Para interactuar con éxito en las sutiles realidades que responden al pensamiento, necesitamos reconocer el poder creativo de nuestros pensamientos y comprender que somos la fuerza motriz de nuestra experiencia. Hay mucho por aprender acerca de las dimensiones invisibles, pero por ahora, los principios siguientes servirán para guiar nuestros pasos.

Mecánica básica de la energía

1. A medida que nos alejamos de la exploración de la materia y nos acercamos al origen de la energía, la sustancia del universo no físico se vuelve cada vez menos densa y el entorno responde cada vez más a los pensamientos.
2. Como una forma de energía creativa, nuestros pensamientos poseen la tendencia natural de interactuar con los ambientes no físicos que encontramos y de moldearlos. En general, cuanto más lejos exploremos el universo multidimensional, con más rapidez e intensidad responderá el ambiente energético a los pensamientos.
3. Nuestros pensamientos, tanto conscientes como subconscientes, afectarán la energía no física que observemos. El grado de influencia estará en proporción directa a la intensidad de nuestros pensamientos y a la densidad del ambiente.
4. La frecuencia energética (densidad) personal y los pensamientos conscientes y subconscientes del observador determinan la realidad que se percibe en un entorno (natural o que no es de consenso) que responda al pensamiento.

Debido a que estos principios afectan de manera notable a lo que observamos cuando estamos fuera del cuerpo, no deben subestimarse. Lo que veamos y experimentemos estará influido por el modo en que interpretemos el entorno no físico y por la manera como reaccionamos en él.

Los primeros exploradores extracorporales son un ejemplo práctico de estos principios. En el *Libro de las revelaciones,* San Juan describe encuentros con ciudades esplendorosas, ángeles y entidades a caballo. Cinco siglos después, Mahoma se describe a sí mismo montando un magnífico corcel blanco a través de lo que llama «los siete Cielos». Es lógico que las percepciones de la realidad de estos exploradores del siglo primero y del siglo quinto afectaran lo que vieron cuando estaban fuera del cuerpo. En otras palabras, el modo en que los primeros profetas percibieron e interpretaron los ambientes no físicos que experimentaron afectó *a* nuestra historia y a nuestras creencias religiosas.

Las ideas preconcebidas de su realidad física y social influyeron en las observaciones iniciales de todos los místicos, profetas y santos. En la actualidad, es probable que Mahoma se viera a sí mismo viajando en un estupendo vehículo blanco a través de las dimensiones energéticas del universo. Y San Juan, en el *Libro de las revelaciones* en lugar de decir «estuve con el Espíritu», es probable que dijera «estuve fuera del cuerpo».

Este conocimiento no disminuye los inspirados escritos de nuestros primeros exploradores espirituales; sólo aporta aplicaciones adicionales al significado invisible de estas exploraciones no físicas. Muchos de los primeros líderes espirituales que influyeron y moldearon nuestras principales religiones fueron exploradores extracorporales. Hablaron de sus viajes no físicos de acuerdo con su percepción cultural de la realidad. La Biblia está llena de frases como «estuve con el Espíritu», «debes volver a nacer para entrar al Reino de los Cielos», «el Espíritu me condujo» y «buscad primero el Reino de Dios». Estas expresiones son claras referencias a las exploraciones no físicas (espirituales) de sus autores. Es natural que los primeros exploradores de las dimensiones no físicas llamaran Cielo a sus descubrimientos; es un nombre adecuado para un universo que responde al pensamiento y con desbordantes e infinitos niveles energéticos de belleza y luz.

Cada uno de nosotros es diferente y lo que experimentamos cuando estamos fuera del cuerpo varía de acuerdo con nuestro adoctrinamiento social y con nuestras creencias. Los ambientes y los objetos que encontramos cuando estamos fuera del cuerpo se perciben a través de los filtros de nuestra mente. Es esencial recordar que, en cualquier momento de su viaje fuera del cuerpo, puede pedir ver la verdadera forma de la energía, del objeto o del ambiente que experimenta. Si se siente confundido o tiene preguntas relacionadas con sus observaciones, puede pedir claridad.

Recuerde que todas las formas son energía; esto se aplica a todos los entornos, ambientes, frecuencias y densidades del universo (incluyendo el físico). La energía del pensamiento forma o moldea los objetos, las situaciones y los ambientes que percibimos para un propósito específico. Comprender este principio básico nos ayudará a interpretar y a reaccionar ante las numerosas formas energéticas no físicas que encontremos al salir del cuerpo.

LOS GUÍAS

Hay tres modos principales de dirigir y controlar nuestras experiencias extracorporales. Uno es controlar nuestros pensamientos conscientes (tarea bastante difícil); otro es pedir ayuda a una parte más elevada de

nosotros: nuestro yo superior o alma. El tercer modo es pedir la ayuda de un guía o maestro en quien confiemos. Un guía puede ser cualquier ser que respetemos: Jesús, Buda, San Pablo, un ángel guardián, un santo, etc.

Si solicitamos la ayuda de un guía, es posible que la experiencia obtenida sea más favorable para nuestro desarrollo espiritual. Los guías no físicos rara vez son visibles. Más bien, experimentamos una fuerte impresión o sensación de su presencia. En su sabiduría, comprenden que su aspecto visual sólo nos distraería de nuestro propósito personal. Cuando un guía está presente, generalmente sentimos que nos rodea una cálida sensación de amor y de seguridad.

En los mundos de frecuencias superiores, nuestras necesidades son transparentes: nuestro estado de desarrollo espiritual, nuestros bloqueos, limitaciones y temores internos se hacen evidentes. Un guía no físico puede captar nuestras necesidades y puede ayudarnos con el fin de lograr la situación más conveniente para nuestra evolución. Los mundos interiores del universo son más grandes y más diversos dedo que nuestra mente puede abarcar; es posible explorar realidades y niveles energéticos ilimitados. En un ambiente que responde al pensamiento, sin un guía es fácil confundirse o desorientarse. Una ayuda ilimitada está siempre a nuestra disposición, pero de nosotros depende solicitarla. Normalmente, los guías no intervendrán sin una solicitud específica.

CLARIDAD

Uno de los mejores modos de mejorar nuestra consciencia cuando estamos fuera del cuerpo es concentrar nuestra atención en una sola meta o idea y mantenerla ahí. Si su atención se dispersa o su visión se vuelve borrosa, *soli*cite con firmeza una claridad absoluta de consciencia. El modo más eficaz de mantener y mejorar su consciencia es pedir claridad de consciencia completa ante el primer signo de distracción mental.

Solicitar claridad de pensamiento es la clave para tener una experiencia extracorporal prolongada. Con esta técnica es posible mantener una experiencia extracorporal durante varias horas. Cada vez que su mente divague, simplemente pida claridad en forma verbal o mental: «¡claridad!» Con frecuencia es necesario exigir claridad inmediatamente después de la separación, al pasar a una nueva ubicación no física o al viajar entre dimensiones *o* ambientes energéticos distintos.

Al principio, el modo más fácil de controlar y prolongar nuestras experiencias extracorporales es adquirir el hábito de pedir claridad de consciencia cada pocos minutos. En algún momento, a medida que vaya adquiriendo experiencia, la claridad de sus percepciones llegará en forma automática.

Es importante reconocer que dirigimos nuestras vidas, tanto físicas como no físicas, mediante el poder de nuestros pensamientos. Si nuestras vidas se descontrolan, es porque hemos entregado nuestro control interno a otras personas o nos hemos negado a aceptar nuestra responsabilidad personal. Para muchos de nosotros, es más fácil señalar a los demás con un dedo acusador que aceptar la responsabilidad de nuestros pensamientos y de nuestras acciones individuales. Algunas de las lecciones más difíciles que vamos a aprender tienen que ver directamente con el control del pensamiento y con la responsabilidad personal. La capacidad de concentrar y dirigir nuestros pensamientos es un elemento fundamental *en* nuestra evolución personal. Los beneficios que recibiremos están más allá de nuestras expectativas: nuestra vida es nuestra recompensa.

Técnica para obtener claridad

Hay un ejercicio muy sencillo y eficaz para evitar la consciencia interrumpida o brumosa que algunas personas mencionan inmediatamente después de la separación del cuerpo físico. Inmediatamente después de la separación, exija la presencia de una claridad total: «¡claridad!», «¡necesito claridad total!» o «¡consciencia!» Cuando pida esto, evite las frases que incluyan alguna referencia a su cuerpo o a su ambiente físico. Por ejemplo, la declaración «pido consciencia total en mi cuerpo» lo regresará inmediatamente a su cuerpo físico.

Recuerde siempre que, cuando está fuera del cuerpo, experimenta una forma energética y un ambiente menos denso y de una frecuencia superior. Su nuevo ambiente, incluyendo el cuerpo que en ese momento habita, responde mucho más a la energía del pensamiento que el cuerpo físico. Cuando pida algo, hágalo con firmeza y de manera concreta para que el resultado sea inmediato y eficaz. Cuanto más intensa y más concentrada sea la petición, más eficaz será el resultado. Esta técnica también puede usarse para hacer que un sueño lúcido se convierta en una experiencia extracorporal completamente consciente. La clave es repetir el

procedimiento hasta que se desvanezca la bruma y aparezca su consciencia completa.

La técnica para obtener claridad es un procedimiento que aplico siempre después de una separación de mi cuerpo físico. Además, la repito en el momento en que mi visión o mi consciencia no están en un nivel óptimo. No sólo agudiza mis percepciones no físicas, sino también mejora el control y la memoria.

EL CONTROL Y LA REDUCCIÓN DEL TEMOR

En la exploración extracorporal, el miedo puede ser un obstáculo que nos dificulte *o* nos impida alcanzar el éxito. Nuestras ansiedades personales, tanto conscientes como inconscientes, crean murallas invisibles a nuestro alrededor, que nos encierran en una estrecha zona de seguridad y evitan que logremos nuestro máximo potencial. Las decisiones que tomamos y la manera en que vivimos son frecuentemente una consecuencia de la forma en que manejamos nuestros temores personales.

De joven, tuve un amigo a quien *se* consideraba como uno de los mejores jugadores de béisbol en Baltimore. Después de captar la atención de los medios de comunicación, su entrenador consiguió que asistiera a un campo de entrenamiento con un equipo profesional. Tras varias semanas de escuchar palabras de aliento de su entrenador y de sus compañeros, me contó un secreto: «Tengo miedo de fracasar, no soy tan bueno». Finalmente no asistió a la prueba; no pudo manejar su miedo al fracaso. El lugar de alcanzar su sueño, se rindió ante el miedo.

Muchos creen que el simple hecho de separarnos de nuestro cuerpo físico y explorar nuevos reinos del universo ayuda a reducir nuestros temores y nuestros límites personales.

Tras una experiencia extracorporal, es común que las personas hablen de sus logros personales. A veces lo identifican como comprender o como enfrentarse a un aspecto interno de ellos mismos; en otras ocasiones, reconocen que son mucho más que simples criaturas físicas. Varias personas me han contado que, de algún modo, se conectaron con una parte más amplia de sí mismas. No importa cómo la llamemos -espíritu, yo superior, Dios o mente universal-: para el participante, esta conexión es absolutamente real. Esta experiencia es difícil de explicar, porque se extiende más allá de nuestros conceptos lineales de la realidad.

En todas nuestras vidas hay momentos determinantes que cambian nuestro destino. Nuestro desafío es encarar estos momentos y superar nuestros temores. El descubrimiento de la exploración extracorporal puede ser uno de tales momentos. Su decisión de explorar más allá de sus límites físicos puede cambiar su vida. Por *mi* parte, sólo puedo decir que ha sido un punto fundamental en mi vida, y doy gracias a Dios por haber afrontado mis temores y haberme arriesgado a avanzar. He aprendido que todos los temores y miedos son una ilusión. Cada uno de nosotros es un ser inmortal que posee un potencial ilimitado. Nuestro verdadero yo interno no puede dañarse ni morir.

Ataques de pánico

Durante las etapas iniciales de una exploración extracorporal, algunas personas mencionan una prisa o un temor intenso, similar a un ataque de pánico. En general, esto lo provoca el temor a lo desconocido y la sorpresa fisiológica inicial de la separación real de su cuerpo físico. A menudo, las vibraciones y los sonidos singulares que acompañan el cambio de su consciencia desde el cuerpo molecular denso a su contraparte de energía superior activan los ataques de pánico. Cuando se experimentan por primera vez, estas vibraciones y estos sonidos pueden resultar sorprendentes, por lo que es importante recordar que sólo son una parte natural de la exploración extracorporal. Muchas veces, basta que usted reconozca y comprenda estos sonidos y vibraciones inusuales para eliminar o reducir la ansiedad que puedan provocar.

Si los ataques de pánico son un problema recurrente, puede ser útil una sencilla afirmación suave. Ante el primer síntoma de ansiedad, repita en su mente: «estoy sano y salvo» o «estoy protegido». Siga repitiendo esta afirmación hasta que ceda el temor. Después siga las instrucciones usuales para alejarse de su cuerpo físico -por ejemplo, «avanzo hacia la puerta principal». Una vez conseguida la separación completa del cuerpo físico, la ansiedad inicial desaparece.

Recuerde quedas experiencias extracorporales son una transferencia natural de consciencia, sencillamente no hay nada que temer. Este hecho lo corroboran a diario miles de personas que tienen experiencias extracorporales. En general, los ataques de pánico dejan de ser un problema después de haber tenido una experiencia con éxito. En ese momento, usted mismo comprueba que no hay nada que temer.

Técnica para la reducción del temor

Si el temor sigue siendo un problema recurrente, será útil que aplique la siguiente técnica.

1. Identifique el temor. Intente identificar la naturaleza de su miedo. Por ejemplo, ¿le teme a lo desconocido? ¿A los cambios rápidos? ¿A la posibilidad de perderse? Reconocer su temor es un excelente indicador de su avance.

2. Aproveche el temor. El temor o miedo es una forma de energía. Aumenta su respiración, su resistencia y su capacidad para concentrarse. Es un refuerzo energético de la naturaleza, diseñado para que se enfrente mejor a los obstáculos o retos potenciales. Cuando sienta temor, intente usarlo a su favor. Utilice la energía generada por el miedo para aumentar su concentración y su deseo de lograr su meta: la exploración extracorporal.

3. Rechace el temor. Respire profundamente. Mientras exhala, visualice cómo su cuerpo, su mente y sus emociones expulsan el miedo. Repítase mentalmente: «el miedo se aleja de mí», «mi temor ha desaparecido», «supero mis temores» o «mis miedos se han desvanecido». Con la mayor viveza posible, imagine cómo lo abandona su miedo. Visualice cómo lo abandona para siempre.

4. Sustituya su miedo. Sustituya los sentimientos de temor por una energía positiva y productiva, como regocijo, concentración, valor o la emoción por la aventura. Use una afirmación adecuada, por ejemplo «estoy a salvo», «disfruto mi nueva aventura» o «la emoción me inunda».

Visualización del globo de aire caliente

La siguiente técnica de visualización puede ayudarle a superar el temor y otros obstáculos que pudieran aparecer en el camino hacia la experiencia extracorporal.

Respire profundamente varias veces y relájese por completo. Comience a visualizar un majestuoso globo de aire caliente de color anaranjado brillante. A medida que se acerca al globo, observa que está listo para despegar. Con una sonrisa, su guía le da la bienvenida a otra aventura más allá de los límites de la materia. Mientras aborda la canastilla usted prevé otro viaje emocionante.

Con alegría absoluta, usted suelta las amarras que lo atan a la tierra. Con un tirón súbito su globo comienza a elevarse. Una intensa sensación de regocijo lo inunda mientras se eleva cada vez más y lentamente se desplaza sobre las copas de los árboles. Abajo, las casas y los automóviles parecen juguetes: pequeños e insignificantes.

Asomándose por la borda de la canastilla, observa varias bolsas grandes de lona. Las bolsas se ven llenas y pesadas. Al examinarlas con más atención, se da cuenta de que dichas bolsas están llenas con sus temores y sus limitaciones. Cada bolsa tiene un nombre muy visible: miedo a lo desconocido, miedo al cambio, miedo al fracaso, temor a los nuevos desafíos, miedo a la muerte. Cualquiera que sea el temor o el límite que experimente en su vida, está marcado claramente en las bolsas. Dedique un momento a reconocer sus temores y sus límites individuales y vea cómo cuelgan en las bolsas de lona.

Mientras vuela sobre los árboles, se da cuenta de que ha dejado de elevarse. El peso de las bolsas de los temores y las limitaciones lo detiene y puede hacerlo caer. Al analizarlas, observa que cada bolsa está firmemente atada a la canastilla. Con una alegría desbordante, comienza a desatar las bolsas de los temores y los miedos y mira cómo cada una de ellas va cayendo a la tierra. A medida que se suelta cada bolsa, usted siente como asciende el globo, cada vez más alto. Con una emoción ingenua, siente cómo va cayendo cada uno de sus miedos y temores. Sabe con certeza que todos ellos se han ido ya para siempre, que todas las limitaciones son cosa del pasado.

Algunas de las bolsas están tan firmemente atadas que necesita cortarlas. Su guía le entrega una navaja y usted comienza a cortar los resistentes hilos de las cuerdas que sostienen las bolsas restantes. A medida que va cortando cada una de las cuerdas, siente que aumentan su claridad y su libertad. Y siente que lo embarga la emoción de la liberación total. Finalmente llega a nuevas alturas, sus temores y límites han desaparecido para siempre.

UN PANORAMA DEL CONTROL

- Usted posee la cantidad exacta de control que cree tener, la cantidad exacta que acepta y aplica.
- La clave para prolongar su experiencia extracorporal es mantener su atención lejos de su cuerpo físico. El mejor modo de lograr esto es involucrarse e interesarse por completo en el ambiente no físico que explora. Como pronto descubrirá, en cuanto piense en su cuerpo físico, volverá a él al instante.
- Usted controla su experiencia, ya sea consciente o subconscientemente. Usted es el escritor, el director y el actor de todas sus experiencias, situaciones y encuentros. Esto se aplica a todos los niveles del universo.
- Su método de desplazamiento depende totalmente de su decisión. Puede caminar, flotar, volar o navegar. Puede incluso cambiar el método de desplazamiento seleccionado y elegir el que sea más conveniente para la situación que encuentre.
- Si su percepción no es clara o es borrosa, puede aumentar la, claridad de su visión pidiendo con firmeza que su percepción mejore inmediatamente: «¡claridad!»
- Su forma energética no física tiene un tamaño, una estructura y una capacidad muy flexibles. Es probable que experimente la forma que sea más cómoda para usted. En general, es un duplicado de su cuerpo físico. Sin embargo, más allá de la segunda membrana energética, tiene la posibilidad de adoptar conscientemente la forma que prefiera. Esto lo consigue concentrándose en cambiar su concepto del yo.
- Al encontrarnos en una nueva situación o un nuevo ambiente nosotros mismos generamos las sensaciones de temor, las cuales son el resultado directo de una falta de información o de conocimiento. Recuerde siempre que usted es un ser no físico poderoso; en esencia, usted es consciencia pura. No debe temer nada, porque es inmortal.
- En lo posible, intente mantener un estado mental abierto y sin prejuicios. Las opiniones, las creencias y las conclusiones firmemente arraigadas afectan lo que usted experimenta y percibe, y lo mismo ocurre en el mundo físico.
- Recuerde que durante los cambios o movimientos de su consciencia debe mantenerse tranquilo y centrado.
- Reconozca su capacidad para controlar su movimiento y su experiencia. Sus pensamientos son su vehículo personal y su fuerza creativa. Usted simplemente va donde lo conducen sus pensamientos.
- Indique con firmeza lo que se propone explorar, conseguir o percibir y sea lo más concreto posible.
- Cuando pida algo, prepárese para experimentar cambios rápidos o un movimiento interior.
- Confíe absolutamente en el cumplimiento de sus peticiones: dispóngase a recibir.
- Si lo que observa o experimenta está borroso, pida claridad. Por ejemplo, en un momento dado puede preguntar: «¿qué representa esa forma energética?»
- Ejercite su control. Simplemente aplíquelo, no hay ninguna necesidad de dudar ni de pensarlo dos veces.

Su capacidad para desplazarse en un ambiente que responde a los pensamientos depende en gran medida del control de sus pensamientos, de sus conocimientos y de su capacidad personal para mantener la calma y concentrarse. Como en todo, cuanto más preparado esté, más productiva será su experiencia.

Recuerde que experimentará el grado de control que usted pida. Apunte alto, no se quede en medias tintas.

Capítulo 8

Exploraciones avanzadas

Cuando la mente del hombre se estira para alcanzar una nueva idea, ya nunca recupera su tamaño anterior
.

OLIVER WENDELL HOLMES

El potencial de la exploración extracorporal es absolutamente ilimitado. Una vez que abandonamos nuestros límites físicos, la frontera de la exploración y del potencial humano desaparece. Y los viejos límites se desvanecen a medida que comprendemos nuestro verdadero potencial.

Cada uno de nosotros posee habilidades no desarrolladas que la ciencia moderna apenas comienza a captar. Las experiencias extracorporales controladas abren la puerta a una nueva era de desarrollo y exploración; de nosotros depende explorar esta realidad o seguir prisioneros de nuestros límites físicos.

Para que usted se haga una idea, he incluido una lista de los potenciales experimentos que se pueden realizar. Pero usted deberá también desarrollar los suyos propios. Cuando concluya cualquier forma de exploración, recuerde siempre registrar los resultados lo más pronto posible. Le recomiendo un aparato que se active por la voz.

Para comenzar, intente dos experimentos similares a los efectuados en las instalaciones de parapsicología de la Universidad de Stanford.

El primero de ellos es muy fácil de preparar: antes de comenzar su técnica extracorporal, coloque un artículo pequeño, como un lápiz o una moneda, en la orilla de una mesa. Durante su experiencia extracorporal, intente conscientemente reducir su densidad (frecuencia) personal y mover el objeto. Registre los resultados.

El segundo experimento es observar un objetivo remoto cuando esté fuera del cuerpo. Como preparación, pida a un amigo que seleccione y dibuje un número, una figura o un símbolo grande (de al menos 15 centímetros de diámetro) y que lo ubique en un punto donde no pueda verse físicamente. Pídale que deje el objeto en un lugar conocido por usted, como la casa de su amigo. Después de separarse de su cuerpo físico, concentre toda su atención en la ubicación del objeto e intente observarlo con la mayor claridad posible.

EXPLORACIÓN DEL UNIVERSO

Cuando explore más allá de su cuerpo físico, la primera dimensión no física que observará es un mundo paralelo formado por energía mucho menos densa que la materia. A primera vista, parece un duplicado del mundo físico.

Después de observarlo con atención, descubrirá que ese entorno energético es similar, pero no idéntico, a su medio físico. Los objetos como las sillas, las puertas, las camas y las habitaciones se ven un poco distintos a los del entorno físico.

La razón de estas diferencias es sencilla. Los objetos y los entornos observados en el primer nivel energético interno del universo no tienen sustancia física. Son similares a los moldes energéticos de su entorno físico. Cada artículo no físico que observa existe completamente independiente del universo físico.

Muchas personas han llegado a pensar que observan su entorno físico desde un nuevo punto de vista. Esperan que cuanto los rodea sea idéntico a su mundo físico y, si no se cumplen sus expectativas, se confunden o se desorientan. Como resultado, algunos creen que toda su experiencia extracorporal fue un sueño, porque el entorno observado no coincidió con sus expectativas físicas. Estas equivocaciones ocurren porque estamos condicionados para aceptar como válidas sólo las formas densas. Como resultado, nuestras mentes tienden a concentrarse en la única realidad que conocemos y aceptamos: la materia.

Debido a que vivimos en un entorno físico y estamos inmersos en un mar de estímulos físicos, este

adoctrinamiento es de esperar. Nuestro condicionamiento físico es una parte natural del proceso de socialización. La clave para superar este intenso adoctrinamiento es reconocerlo. El mundo físico en el que nos concentramos es sólo una pequeña fracción del universo. En realidad, las formas físicas que vemos a nuestro alrededor son una simple capa exterior del universo: la piel de todo el universo multidimensional.

Recuerde siempre que la realidad es relativa; el entorno que percibimos como real lo determinan nuestra densidad y nuestra frecuencia personal. Por ejemplo, cuando estamos fuera del cuerpo, es bastante común que los objetos físicos se vean borrosos y fantasmales. Esto se debe a que la materia, observada desde un punto de vista de frecuencia superior, ya no es una realidad sólida para nosotros. Desde su nueva perspectiva, la única realidad firme para usted es la frecuencia (densidad) energética que le corresponde. El hecho de conocer este principio energético es fundamental cuando explora un universo vibratorio diferente. Este conocimiento le ayudará a controlar sus experiencias.

A medida que avance en sus exploraciones, comenzará a reconocer una sorprendente verdad. Concentrando el pensamiento usted posee poder para desplazarse por diferentes áreas energéticas del universo. Puede elevar y reducir de manera consciente su frecuencia (densidad) vibratoria; el resultado que observará es un cambio correspondiente en su entorno. Este descubrimiento es significativo porque prácticamente elimina la necesidad de movimientos externos (laterales). En esencia, puede explorar cualquier frecuencia del universo sin moverse. Los conceptos físicos de distancia, separación y movimiento se vuelven irrelevantes.

Una segunda ventaja de este método avanzado de exploración es un mayor autocontrol. Cuando no se tienen que manejar cambios externos e internos simultáneos es más fácil permanecer concentrado.. También es más fácil conservar la estabilidad y la claridad.

Tercero, este método le permite explorar con más eficacia los incontables niveles del universo. A menudo, el movimiento lateral dentro de una dimensión energética determinada está limitado a una estrecha banda de frecuencia dentro de esa dimensión.

Y, por último, amplía su capacidad para explorar, percibir y comprender más allá de su situación actual. Alterar de manera consciente su densidad (frecuencia vibratoria) le permitirá un acceso casi ilimitado al interior no físico del universo.

Nuestros conceptos actuales de movimiento están directamente relacionados con nuestro adoctrinamiento físico. Algún día, todos y cada uno de nosotros evolucionaremos hasta el punto de poder «estar» simplemente en la parte del universo que prefiramos. Esto *no* es una teoría, sino un hecho comprobable mediante la experiencia personal.

Para controlar el movimiento interdimensional

1. Inmediatamente después de la separación, aléjese de su cuerpo físico, tranquilícese y concéntrese. Si es necesario, pida claridad o consciencia completas. «Claridad».
2. Mientras está fuera del cuerpo, pida con firmeza experimentar la siguiente dimensión energética interior. «Experimento el siguiente nivel (dimensión) interior». O mencione el área de otra dimensión que preferiría explorar. El resultado inmediato será un intenso movimiento hacia dentro que durará varios segundos. Permanezca lo más .tranquilo posible; la sensación de movimiento interior puede ser intensa y desorientarlo si no está preparado. La experiencia es similar a ser atraído hacia el centro de su consciencia.
3. Después que termine el movimiento hacia el interior, concéntrese inmediatamente solicitando toda su consciencia. «¡Consciencia!» Prepárese; su entorno y su punto de vista serán completamente diferentes.

PARA ELEVAR LA FRECUENCIA INTERNA

A medida que avance en su exploración por niveles energéticos de frecuencia superior, tal *vez* comience a observar cambios en su estado de consciencia. Se mencionan con regularidad sensaciones, visiones y experiencias energéticas con la luz y también una mayor sensibilidad energética.

Los entornos que encuentre en los niveles energéticos de frecuencia superior se volverán cada vez más variables con la luz. La sustancia misma de su entorno es una forma de energía superior. Por ejemplo, cuando observa una simple flor o una brizna de hierba verá que irradia un intenso espectro de luz y de colores. Una simple brizna de hierba parece estar hecha de miles de puntos de luz. Cada punto resplandeciente de luz es una consciencia pura y viva.

A medida que exploramos más hacia el interior del universo, debemos elevar nuestra frecuencia vibratoria interna, aumentar nuestra luz interior. A fin de explorar con eficacia los niveles superiores del universo, nuestra frecuencia vibratoria debe ajustarse y coincidir con la frecuencia vibratoria que experimentemos. Si nuestra frecuencia interior no es igual al nuevo entorno que visitamos, experimentaremos una luz cegadora y una sensación aplastante de intensa energía. Esta sensación es tan incómoda que casi todos se retiran inmediatamente a sus cuerpos físicos.

Al explorar los reinos superiores del universo, podemos aumentar nuestra frecuencia vibratoria interior mediante una petición firme y sincera. En efecto, podemos pedir que se afine nuestra energía interior para mejorar nuestro desarrollo espiritual. Esta afinación de nuestros sistemas energéticos invisibles es un incesante proceso de desarrollo, que ocurre normalmente cuando dormimos o soñamos. Casi nadie tiene consciencia de estos cambios internos. Quienes tienen consciencia, suelen percibir estos cambios como ondas energéticas que recorren su cuerpo. Este proceso puede durar segundos o minutos, según sea el ajuste requerido. He descubierto que la elevación de nuestra frecuencia vibratoria individual afecta en forma notable nuestra capacidad no física. Si vamos a explorar los reinos superiores del universo es esencial elevar nuestra frecuencia energética personal.

Si alguna vez esperamos escapar de la ilusión de la materia, es responsabilidad nuestra aumentar nuestra luz personal. Recuerde siempre que el cielo no se adaptará a nosotros; debemos adaptarnos nosotros a él.

Los pensamientos negativos, la ira, el odio, los vínculos y la ignorancia bloquean la radiación natural de nuestra luz interna. Las emociones de los pensamientos destructivos son una forma energética de baja frecuencia que se fija a nuestro cuerpo energético interior como una capa. Cuando está fuera del cuerpo puede detectar inmediatamente estas vibraciones negativas en el campo energético (aura) de cualquier persona a quien observe. Las emociones negativas como el odio, el temor, el enfado y la avaricia se vuelven parte de la persona que las crea. Esta energía negativa funciona como un campo de fuerza energético, que evita que la luz interior del alma brille con su intensidad normal. Durante la exploración extracorporal, la evolución de las personas que observa se hace evidente por la intensidad de la luz que emiten. Cuanto más brillante es la luz interna, más evolucionada es la persona.

La elevación de nuestra frecuencia vibratoria comienza con la eliminación de los bloqueos energéticos internos. Por ello las almas avanzadas, como Jesús y Buda, dedicaron tanto tiempo a trasmitir sus conocimientos. «Ama a tus semejantes», «no hagas a los demás...» Comprendieron que cuantos más bloqueos energéticos eliminamos, más brillante es nuestra luz y más se eleva nuestra frecuencia natural en el universo multidimensional.

Para evolucionar, es importante reconocer este principio. Cuando muera su cuerpo físico, usted llegará automáticamente al nivel (frecuencia) energético del universo que coincida con su frecuencia vibratoria personal. Como descubrirá, éste es un proceso energético natural, es el paso de la consciencia de una frecuencia a otra. Quienes hayan reconocido y eliminado sus bloqueos energéticos y hayan elevado su frecuencia personal experimentarán el esplendor y la luz absolutos del reino de los cielos.

PARA AMPLIAR EL ESTADO VIBRATORIO

El estado vibratorio se puede ampliar desde una ligera liberación interna, hasta una total separación del cuerpo físico. Esto se consigue estimulando mentalmente las vibraciones leves a fin de que se acumulen, se amplíen y se extiendan por todo el cuerpo. Es común que algunos despertemos durante las diversas etapas del sueño y experimentemos una ligera vibración interna y un adormecimiento en la nuca o en las piernas y los brazos. Esto se experimenta durante el sueño REM, durante los sueños lúcidos o durante leves etapas de alfa, como el estado hipnagógico. Por supuesto, la clave de esta técnica es reconocer las vibraciones y el adormecimiento iniciales cuando ocurren. El mejor modo de hacerlo es poner atención a las sutiles fluctuaciones energéticas que aparecen durante las etapas iniciales del sueño y la relajación. Ser conscientes de nuestras sensaciones, de nuestras percepciones y nuestros sentimientos internos es el primer paso para poder apreciar nuestras vibraciones internas.

De ahora en adelante, inmediatamente después de despertar o cuando se adormezca, manténgase físicamente quieto y relájese totalmente. Observe los cambios energéticos, las vibraciones, el adormecimiento u otras sensaciones singulares que se presenten. Cuando estas sensaciones ocurran, estimúlelas mentalmente para que se extiendan por todo su cuerpo. Fluya con ellas y permita que abarquen todo su cuerpo y su mente. Después que las sensaciones vibratorias y el adormecimiento se hayan extendido por todo su ser, aléjese de su cuerpo físico. Concentre toda su atención *y* sus pensamientos lejos de su cuerpo físico *y* diríjase a otra parte

de su casa.
Aunque parezca extraño, esto es muy natural. La clave es simplemente darse cuenta y después estimular los sutiles cambios físicos que ocurren en nuestro interior.

PARA MEJORAR LA MEMORIA

Cada vez que usted termine una exploración o un experimento extracorporal, pida una transferencia de memoria completa hacia su consciencia física. Su cerebro físico y su memoria funcionan como un ordenador: la información no física obtenida debe transferirse y almacenarse con precisión en su consciencia física. El modo más fácil de conseguirlo es pidiéndolo.
Muchos exploradores extracorporales desconocen este principio. El resultado puede ser un recuerdo brumoso e inconexo de sus experiencias no físicas. Igual que en la técnica de la claridad, el énfasis que ponga en su petición de memoria determinará la eficacia de los resultados. Lo mejor es una petición firme y directa: «lo recuerdo todo».
Lo ideal es pedirlo cuando esté preparado para volver a su forma física. Esta petición lo llevará inmediatamente a su cuerpo físico.

EXPLORACIONES EN GRUPO Y CON UN COMPAÑERO

Un grupo o sociedad de exploración extracorporal puede ofrecer bastantes beneficios a los participantes. Dado que en nuestra sociedad, las experiencias extracorporales son una nueva forma de exploración, un grupo de exploración no física puede aportar valiosas explicaciones obtenidas de sus experiencias directas y también puede funcionar como un foro abierto para nuevas perspectivas y técnicas.
Un grupo nos permite comparar notas y aprender de las experiencias de los demás. A medida que afinamos nuestra capacidad natural, pueden explorarse y desarrollarse áreas importantes como la reducción del temor, la revaloración de la credulidad, la conversión de los sueños, las señales internas y las técnicas de separación con base en resultados directos. El grupo también puede analizar y destacar las limitaciones o los bloqueos psicológicos que aparezcan.
Como un beneficio adicional, pueden conducirse valiosos experimentos de comprobación. Por ejemplo, un grupo puede crear un destino: un tiempo y un lugar físicos donde los integrantes se reúnan mientras viajan fuera de sus cuerpos físicos.
Además de la exploración en grupo, me parece muy recomendable un sistema de compañeros para las aventuras extracorporales. Es importante seleccionar a alguien que esté seriamente interesado en estos descubrimientos internos. Reunirse en forma consciente con un amigo o ser querido mientras se está fuera del cuerpo es una experiencia increíble.

La técnica del compañero

La técnica del compañero es una variable de la técnica Christos, desarrollada por el periodista australiano G. M. Glaskin. La técnica Christos se diseñó originalmente como un método de regresión hacia vidas anteriores, pero pronto muchas personas descubrieron que iniciaba experiencias extracorporales.
La técnica siguiente es ideal para parejas, compañeros *y* grupos. Como guía, usted dirigirá la meditación *y* en ocasiones se moverá alrededor de su compañero, por lo que es importante que se mantenga lo más tranquilo posible.
Su compañero se acuesta sobre la espalda, con los ojos cerrados y la cabeza orientada hacia el norte. Para estar lo más cómodo y relajado posible, debe quitarse los zapatos y acostarse en una superficie suave, como una cama, una alfombra o almohadas.
Comience a aplicar un suave masaje en los tobillos de su compañero en forma circular. El propósito es que se tranquilice lo más posible.
Después de dos minutos de masaje en los tobillos, póngase cerca de la cabeza de su compañero y coloque cuatro dedos en su frente, sobre el puente de la nariz. Comience a frotar lentamente con un movimiento circular hacia la parte inferior de la frente. Cada vez con más velocidad y presión, siga frotando la frente de su compañero hasta que éste mencione un fuerte zumbido o murmullo interior. Después que se escuche este

sonido, puede dejar de frotar. La mayoría de las personas suele escuchar este sonido a los cinco minutos.

Ahora comience una meditación verbal dirigida. Durante toda la visualización guiada, hable con un tono lento y tranquilo, ayudando a su compañero a relajarse lo más posible. Hágalo con calma y concéntrese en la relajación mientras conduce la siguiente visualización.

> Respira profundo varias veces y relájate totalmente... totalmente relajado... Relájate lenta y completamente... comienza a sentir cómo fluye tu energía interior... Siente cómo tu energía interior se desplaza lentamente de tu cabeza a tu cuello... Siente cómo baja con lentitud por los hombros... Te sientes totalmente relajado a medida que la energía inunda tu pecho... La energía te transmite una grata sensación mientras se desplaza por tu estómago... tus caderas... tus muslos... Ahora sientes que la energía llega a tus pantorrillas... Percibes como va más allá de tus tobillos... Puedes ver y sentir la energía hasta la punta de tus pies...

Después de la parte de relajación de esta visualización, comience a frotar suavemente las puntas de los pies de su compañero con la punta de sus dedos mientras repite lo siguiente.

> Visualiza la energía extendiéndose diez centímetros más allá de las plantas de tus pies... Ahora ves y sientes que tus pies se han extendido diez centímetros... Sientes que tus pies se estiran diez centímetros más allá... Mantén esa extensión durante unos momentos. (Cuando su compañero visualice esa extensión, puede indicárselo asintiendo con la cabeza.)

Una vez que su compañero haya visualizado el estiramiento de diez centímetros, pídale que imagine la vista y las sensaciones de sus pies al volver a su posición normal.. Ahora, repita este estiramiento al menos tres veces, hasta que su compañero visualice con facilidad una extensión de diez centímetros en sus pies. Hágalo con calma y paciencia. Este estiramiento inicial es esencial para el éxito de esta técnica, así que debe repetirlo las veces que sea necesario.

Después que su compañero le indique que puede visualizar la extensión de sus pies, colóquese cerca de su cabeza y repita el mismo ejercicio de estiramiento con el tórax y la cabeza. (La visualización guiada avanza sin interrupción mientras usted toca ligeramente la punta del cabello y los hombros de su compañero.)

> Ahora, siente que tu energía fluye desde arriba de tu cabeza... Siente que la parte superior de tu cabeza comienza a extenderse y a crecer... Ve y siente cómo la parte superior de tu cabeza y de tu tórax crece diez centímetros... Ve y siente tu cabeza y tus hombros aumentando diez centímetros más allá de lo normal... Siente el estiramiento del tórax hacia afuera... diez centímetros más allá de sus límites físicos...

Igual que antes, repita este proceso al menos tres veces hasta que su compañero imagine con facilidad la extensión.

Lleve otra vez la atención de su compañero a sus pies y guíelo para que extienda treinta centímetros la parte inferior de su cuerpo. Repita las veces que sea necesario.

Acérquese a la cabeza de su compañero y guíelo para que extienda treinta centímetros toda la parte superior de su cuerpo y que después vuelva a su tamaño normal.

Ahora, vuelva a los pies y guíe a su compañero para lograr una extensión de sesenta centímetros. Sin embargo, esta vez indíquele que mantenga la visualización y que no vuelva a la posición normal. Después de completar la extensión de los pies, haga que su compañero estire al mismo tiempo la parte superior de su cuerpo sesenta centímetros. Repita este procedimiento hasta que su compañero vea y sienta con claridad el estiramiento total de su cuerpo.

Mientras mantiene este estiramiento completo de sesenta centímetros, dirija a su compañero para que extienda todo su cuerpo como un globo lleno de aire. Por ejemplo:

> Ahora todo tu cuerpo aumenta de tamaño... Puedes sentir que tu yo interior se amplía hacia todas partes, igual que un globo lleno de aire... Todo tu cuerpo se amplía... Todo tu cuerpo se amplía sesenta centímetros... Mientras tu cuerpo se amplía, sientes cómo te vuelves cada vez más ligero... Igual que un globo, sientes que te elevas, que te elevas...

Su compañero ha alcanzado el estado ideal para lograr una experiencia extracorporal completamente consciente. En este punto puede comenzar inmediatamente su técnica extracorporal favorita. Por ejemplo:

Mientras flotas, sientes cómo te vuelves cada vez más ligero y flotas cada vez más alto sobre tu cuerpo... mientras lo haces, repítete: «estoy flotando. Soy consciente de que floto. Me elevo con toda libertad».

Si se aplica en forma correcta, esta técnica ofrece una poderosa preparación para cualquier visualización o afirmación extracorporal.

Hágalo con calma y permita que su compañero disfrute todas las sensaciones relacionadas con esta técnica. Siéntase libre de mejorar o alargar la meditación guiada con el propósito de desarrollar la capacidad de visualización de su compañero. Lo ideal es que dedique al menos media hora a la visualización guiada. Después de la parte verbal de esta técnica, proporcione a su compañero por lo menos veinte minutos de silencio para que realice sus afirmaciones y sus visualizaciones personales.

Aunque sólo he incluido una técnica diseñada específicamente para compañeros, cualquier otra técnica de visualización se puede adaptar con facilidad a una situación de compañeros o de grupo, designando a una persona para que conduzca la visualización verbal.

PARA ACELERAR EL CAMBIO PSICOLÓGICO

En algún punto de nuestras vidas todos buscamos una forma de superación personal o de cambio psicológico. En las tres últimas décadas han aparecido incontables técnicas, libros, cintas y cursos: el pensamiento positivo, la programación neurolingüística, la atención al niño interior, las charlas con uno mismo, el *rebirthing,* los Doce Pasos, la retroalimentación y muchos otros.

En general, nuestro concepto de una mejora psicológica está relacionado todavía con las conclusiones logradas hace varias décadas por los fundadores de la psicología moderna. Freud, el creador del psicoanálisis, y Jung, el fundador de la psicología analítica, creían que el cambio psicológico era un proceso lento y deliberado. En la actualidad, los psicólogos y psiquiatras de todo el mundo aceptan esta conclusión. Muchos consideran que el mejoramiento psicológico es el proceso lento de retirar las capas exteriores del ego para que los pacientes vean y comprendan las causas implícitas de sus problemas o bloqueos actuales.

Cada año, millones de personas dedican mucho tiempo y mucho dinero a lograr algún tipo de cambio psicológico. Se les ha hecho creer que el cambio psicológico positivo es un proceso extenso y arduo. Muchos psiquiatras y psicólogos esperan que los mejoramientos notables requieran varios meses o varios años. Hace algún tiempo, hablando con un psicólogo, me dijo abruptamente: «El cambio psicológico es una tarea monumental que dura toda una vida». Mi primer pensamiento fue *Me alegro de no ser su paciente.* Varios estudios han demostrado que las actitudes y las expectativas del profesional médico tienen un enorme efecto sobre los resultados logrados; a menudo las expectativas, o la falta de ellas, se transfieren al paciente. Si un psicólogo espera que el cambio psicológico positivo sea una tarea que dure toda la vida, seguramente así será.

Con el paso de los años, he descubierto que el millonario negocio de la psicología tiene muchas carencias. Creo que ha llegado el momento de que nos planteemos algunas preguntas serias. ¿Cómo podemos mejorar nosotros mismos de manera eficaz si no sabemos qué somos, por qué estamos aquí y dónde vamos? ¿Cómo podemos mejorar algo que no comprendemos? El mejoramiento y el cambio psicológico positivo ¿necesitan años de introspección agotadora? Estoy convencido de que podemos evitar el interminable laberinto del autoanálisis y llegar al centro del yo de un modo mucho más fácil. Esta opinión la comparten cada vez más personas y más grupos de todo el mundo.

Imagine por un momento lo que podría conseguirse si hubiera un medio más directo y eficaz de lograr *el* cambio psicológico positivo y la superación personal. Por ejemplo, considere la experiencia de Michael Crichton, el internacionalmente conocido autor de *Jurassic Park* quien describe una experiencia extracorporal en su autobiografía *Travels.* Inició esta experiencia extracorporal con la ayuda de su guía y amigo Gary.

En realidad, la idea del viaje astral no parecía tan inquietante y lo intenté con Gary. Después de todo, es sólo otro tipo de meditación guiada en un estado alterado de consciencia. En la visualización, mis chakras brillaban deslumbrantes, girando como espirales blancas. Después me vi a mí mismo saliendo por mi tercer chakra, ascendiendo al plano astral, que me parecía lleno de una bruma amarilla.

Hasta entonces, todo iba bien. Comencé a comprender por qué la gente se imagina el cielo como brumoso o nublado. Este plano astral brumoso era agradable. Se sentía paz en él. Allí, en pie en su bruma amarilla, me sentía bien.

- ¿Ves a alguien? -preguntó Gary.
Miré alrededor. No vi a nadie.
- No.
- Quédate ahí un minuto, a ver si viene alguien.

En ese momento vi a mi abuela, que murió cuando yo estaba en la Escuela de Medicina. Me hizo una señal de reconocimiento, que yo devolví. No me sorprendió verla, tampoco sentí necesidad de hablar con ella. Simplemente me quedé esperando. Este plano astral tenía muy pocas características. No había palmeras, sillas, ni lugares donde sentarse. Era sólo un lugar. Un lugar con bruma amarilla.

- ¿Ves a alguien más? -dijo Gary.
No veía a nadie, pero entonces:
- Sí. A mi padre.

Sentí preocupación. Nunca me había llevado bien con mi padre. Ahora aparecía él, en un momento en que yo me sentía vulnerable, en un estado alterado de consciencia. Me pregunté que haría él, qué sucedería. Se acercó a mí. Parecía igual, pero transparente y brumoso, como todo lo que había en ese lugar. No quería tener una larga conversación con él. Estaba bastante nervioso.

De repente, me abrazó.

Durante ese abrazo, vi y sentí toda mi relación con mi padre, todos sus sentimientos y por qué había sido difícil comunicarnos, vi todos mis sentimientos y por qué lo había malinterpretado, vi todo el amor que había entre nosotros y toda la confusión y la falta de comprensión que lo había afectado. Vi todas las cosas que él había hecho por mí y todas las maneras en que me había ayudado. En un momento observé todos los aspectos de nuestra relación, como si fuera algo muy pequeño que pudiera sostener en mi mano. Fue un instante de aceptación compasiva y de amor.

Comencé a llorar.
- ¿Qué sucede ahora?
- Me está abrazando.
- ¿Qué sientes?
- Se... acabó -contesté.

Me refería a que esta experiencia increíble y poderosa ya había ocurrido, completa y total, en una fracción de segundo. Cuando Gary me preguntó, cuando rompí a llorar, ya había terminado. Mi padre se había ido. No cruzamos palabras. No fue necesario. El asunto había concluido.

- Ya terminé -dije y abrí los ojos. Había vuelto del estado de trance.

No pude explicárselo a Gary -en realidad no podía explicarlo a nadie- pero una parte de mi sorpresa por la experiencia fue la velocidad a la que ocurrió. Igual que casi todas las personas que se han sometido a alguna terapia, esperaba otro ritmo de comprensión psicológica.

Tienes que luchar. Las cosas ocurren con lentitud. Pueden pasar muchos años antes de lograr un cambio. Te preguntas si realmente se está dando alguna diferencia. Te preguntas si debes renunciar o continuar. Te esfuerzas, luchas y avanzas un poco. Pero, ¿qué era esto? En menos tiempo del que necesité para abrir la boca, me ocurrió algo extraordinario y profundo. Y supe que duraría para siempre. La relación con mi padre se había resuelto en un instante. Ni siquiera tuve tiempo de llorar y parecía fuera de lugar dar paso a las lágrimas cuando ya todo había terminado. No quería llorar. La experiencia ya había finalizado. Esto me hizo preguntarme si podrían ser incorrectas mis ideas acerca de la velocidad normal del cambio psicológico. Tal vez podemos conseguir cambios importantes en segundos, si tan sólo supiéramos cómo efectuarlos. Tal vez los cambios tardan tanto porque los hacemos del modo incorrecto. O tal vez porque esperamos que así sea.

La siguiente es una confrontación personal que experimenté con mis propios temores.

Anotación en mi diario del 14 de septiembre de 1992

Repetí verbalmente la afirmación «estoy fuera del cuerpo», entre treinta y cuarenta veces mientras mi cuerpo se quedaba dormido.

Desperté flotando encima de mi cuerpo. Tenía la noción de una conexión en la base de mi espalda y de algún modo visualicé este vínculo como un insecto enorme que me retenía. Al instante volví a mi cuerpo e interrumpí esta singular conexión. Inmediatamente floté hacia arriba. Sentí que me tocaban muchas personas, que me llevaban de un lado a otro. Escuché la voz de mi madre pronunciando mi nombre. Supe

que estaba fuera del cuerpo, pero mis percepciones parecían un sueño. Dije en voz alta «claridad». Entonces sentí una descarga de energía y una intensa sensación de ligereza y la percepción mejoró. De repente estaba en un entorno nuevo. En pie en un laberinto de habitaciones completamente diferentes a mi hogar físico. De nuevo solicité claridad y percibí un mejoramiento instantáneo en mi visión. Frente a mí había dos tramos de escalera: uno subía a una habitación de color dorado; el otro conducía a un sótano oscuro. Mientras atisbaba en la oscuridad, observé una forma grande que se movía con lentitud. Parecía dirigirse hacia mí. Mientras se acercaba, observé el contorno de una enorme criatura peluda, un perezoso gigante, de unos tres metros; tenía cabeza de oso y cara de perro. Todo mi ser se paralizó con temor. En mi desesperación quería correr, pero me quedé quieto. Lentamente, la criatura trepó por las escaleras y envolvió con sus enormes y peludos brazos mi cuello y mi cuerpo. Sólo alcancé a pensar: *Esta cosa puede arrancarme el cuello en un segundo.*

De repente, la criatura me dio un cálido abrazo y lamió mi cara como un perro. Todos mis temores se disiparon cuando comprendí que esta fea criatura no pretendía dañarme. Una intensa sensación de fuerza y de alegría me recorrió entonces; me sentí completamente libre de mis temores y de mis límites. La criatura me miró a los ojos, sonrió y desapareció. Una descarga de energía me inundó al reconocer una nueva forma de libertad: estar totalmente libre de temores.

Volví a mi cuerpo físico con una nueva visión de mí mismo. Comprendí que había confrontado una representación interna de mis temores más oscuros y profundos y los había vencido mostrándome firme. Sentí una enorme vitalidad y supe con certeza que podría lograr lo que me propusiera. Comprendí que había superado a mi mayor enemigo: mis propios miedos y temores.

Las experiencias extracorporales controladas nos dan la oportunidad de confrontar y resolver la causa energética implícita en cualquier problema psicológico que tengamos. La experiencia del espejo narrada en el capítulo 5 es otro ejemplo de este proceso. Debe señalarse que éste es un método avanzado de superación personal, que produce una intensa experiencia de confrontación. No es recomendable para personas psicológicamente inestables.

CURACIÓN AVANZADA

La ciencia ha demostrado que muchos problemas médicos que prevalecen en nuestra sociedad son el resultado directo de nuestras emociones y de nuestros pensamientos. Influimos en nuestros cuerpos físicos por el modo en que usamos, movemos y conservamos la energía en nuestro interior. Por ejemplo, nuestros modelos emocionales y racionales a menudo nos provocan úlceras estomacales, enfermedades de la piel, adicciones físicas y depresión.

La exploración extracorporal controlada nos permite experimentar de manera consciente las frecuencias y los modelos energéticos invisibles que afectan a nuestro cuerpo físico. Cuando estamos fuera del cuerpo, experimentamos directamente nuestra subestructura energética personal, nuestro sutil sistema energético no físico. Esto representa una enorme oportunidad de hacer ajustes energéticos en el núcleo de nuestro ser. Una reestructuración efectuada en el cuerpo energético no físico termina por manifestar cambios en el cuerpo físico exterior.

La siguiente es una técnica muy avanzada que va directamente a la causa energética implícita de un padecimiento físico. Mediante esta técnica curativa, es posible modificar y equilibrar las energías invisibles que fluyen en usted (o en otra persona).

Comience aplicando su técnica extracorporal favorita. Inmediatamente después de separarse de su cuerpo físico, pida una claridad de consciencia absoluta: «claridad». Repita esta petición hasta que su consciencia sea lo más clara posible.

Cuando toda su consciencia se centre en su cuerpo no físico, comience a solicitar en forma mental y verbal que entre en usted la luz y la energía curativa de Dios (o del universo). Pida y sienta cómo lo atraviesan las energías curativas positivas del universo. Con toda honestidad pida que la luz curativa del universo penetre en todos los niveles de su cuerpo energético. Sumérjase totalmente en la intensa luz curativa.

Si lo prefiere, pida que la luz curativa se dirija a una persona o a una parte específica de su cuerpo físico: «pido que la energía pura del universo ayude y cure a _____________ » o «el poder curativo del universo recorre todo mi cuerpo y mi mente». Cuando dirija sus pensamientos a su cuerpo físico, es probable que vuelva a él.

Después de volver a su cuerpo, quédese quieto y sienta cómo la energía y la luz fluyen por todas las

células y los sistemas de su cuerpo. Hágalo con calma y acepte el flujo de energía que recorre todo su cuerpo. Sienta cómo se realizan los ajustes vibratorios necesarios para que usted logre una salud óptima.

Dispóngase a recibir. Dispóngase a recibir un ajuste completo de la frecuencia vibratoria de su cuerpo. Es importante que se disponga a recibir lo que pidió: muchas veces uno pide cosas sin estar preparado para recibirlas. «Estoy dispuesto a recibir en mí la energía curativa». Esta es una petición poderosa en cualquier nivel del universo.

Agradezca su experiencia. Ha recibido un don especial de consciencia, ajuste y curación energéticos. Use este don para ayudar a los demás a reconocer y despertar la energía curativa interior que fluye en todos nosotros.

Durante las fases iniciales de esta técnica, manténgase lo más alejado posible de su cuerpo físico. Cualquier pensamiento dirigido a su forma física lo regresará inmediatamente a su cuerpo.

No subestime la fuerza de esta técnica. Esta forma de ajuste energético no físico es la verdadera causa de todos los milagros físicos que han ocurrido en toda la historia. La persona que aplica esta técnica funciona como un canal abierto para la fuerza de Dios. En ese estado de consciencia, todo es posible.

ACELERACIÓN DE NUESTRO CRECIMIENTO ESPIRITUAL

Para cientos de millones de personas en todo en mundo, los propósitos culminantes del desarrollo espiritual son la comprensión de sí mismas y de Dios. Estas metas espirituales reciben diversos nombres en las diferentes culturas: consciencia crística, iluminación, unión espiritual y comunión con Dios. Desde el comienzo de los tiempos, los buscadores espirituales, los monjes, los profetas y los santos han dedicado sus vidas a intentar experimentar estas metas. Desafortunadamente, nuestras religiones modernas se han extraviado de su rica herencia espiritual. La tragedia es que muchas religiones e iglesias modernas se han convertido en un pobre reflejo de las experiencias y enseñanzas espirituales originales en las que se basaron. El concepto de la experiencia espiritual personal se ha convertido en un fenómeno inexplorado y misterioso que desconocen muchos líderes religiosos y sus iglesias. Como resultado, millones de personas han aceptado creencias e interpretaciones hechas por el hombre.

En la actualidad, ya no necesitamos depender de las interpretaciones y creencias de los demás. Mediante la exploración extracorporal, podemos obtener y comprobar nosotros mismos las respuestas espirituales que buscamos.

Como usted mismo descubrirá, uno de los modos más rápidos *y* directos de experimentar su esencia espiritual *y* obtener un conocimiento directo del Paraíso es participar en la exploración extracorporal. Las experiencias extracorporales controladas nos proporcionan la singular capacidad de alcanzar cualquier meta espiritual en la que nos concentremos. La fuerza espiritual de esto es absolutamente comprobable, pero su aplicación depende de usted; es decisión suya ir más allá de los límites de su cuerpo físico.

En el mundo físico es fácil perderse en las ilusiones e ignorancias densas que nos rodean. Es fácil sumergirse en el mar de creencias, doctrinas y tradiciones producidas por el hombre; es fácil quedar atrapado en el laberinto físico. Quienes buscan el crecimiento y la sabiduría espiritual verdadera, pronto descubren que esto no se encuentra en el mundo exterior. El crecimiento espiritual es un viaje al interior de la consciencia, un viaje a lo más profundo de nosotros mismos, a la esencia de nuestro ser. El crecimiento espiritual es experimentar y conocer personalmente nuestro yo verdadero, nuestra alma.

Recomiendo la técnica siguiente a quienes busquen el desarrollo *y* el conocimiento espiritual *y* sus respuestas.

Técnica espiritual avanzada

Comience con su técnica extracorporal favorita. Inmediatamente después de la separación de su cuerpo físico, pida claridad de manera firme: «claridad». Cuando esté completamente consciente y centrado en su cuerpo no físico, pida experimentar su alma (su yo superior). Exija esto con firmeza para obtener una reacción inmediata: «ahora experimento mi alma (mi yo superior)».

Al instante, será lanzado dentro de sí mismo a una velocidad tremenda. La sensación es de un movimiento interior extremo, como ser atraído hacia un poderoso vacío en lo profundo de uno mismo. Su consciencia hace destellar innumerables capas de luz y color mientras es atraído hacia el interior. (Algunas personas mencionan una sensación de ser lanzadas al espacio.) Después de varios segundos intensos, este movimiento llega a un

alto abrupto.

Prepárese. Cuando se experimenta por primera vez, este rápido movimiento interior resulta sorprendente: resista, tenga fe y manténgase lo más tranquilo posible. Al parecer la experiencia de movimiento hacia arriba o hacia el interior es la transferencia de nuestra consciencia desde nuestro cuerpo no físico relativamente denso hasta la existencia de frecuencia superior de consciencia pura (alma).

El resultado de esta técnica rebasa todas las expectativas. Experimentará y conocerá su yo verdadero, independiente de toda forma y sustancia. Los límites se desvanecen mientras una dimensión espiritual increíble de luz y conocimiento puro se abre dentro de usted.

Experimentar su yo superior (su alma) es la parte central del desarrollo espiritual; en ese momento tiene la inmensa oportunidad de descubrir las respuestas a los más antiguos misterios de su existencia. Puede obtener una respuesta o una solución a cualquier desafío o limitación física que experimente. En este estado de consciencia, pueden ocurrir milagros. Su capacidad para comprender y afectar los niveles más densos del universo aumenta más allá de toda comprensión humana.

No subestime el poder de esta técnica; la experiencia consciente de ser su yo verdadero es un despertar que cambiará su vida. Mientras se encuentra en este estado de consciencia, su capacidad para obtener respuestas no tiene límites; experimenta su esencia espiritual más allá de todos los conceptos físicos de tiempo, espacio y forma. Conoce finalmente el mayor misterio de su existencia: lo que usted es en realidad.

EXPERIMENTOS Y EXPLORACIONES EXTRACORPORALES

- Observe, investigue y explore la subestructura energética invisible del universo.
- Investigue su nuevo entorno: su forma, sustancia, solidez y estabilidad.
- Efectúe experimentos usando la energía del pensamiento; observe con atención los cambios que ocurren en su entorno.
- Viaje a la casa de un amigo o un familiar y observe el entorno y las actividades. Registre la hora y el lugar para una comprobación posterior.
- Conduzca experimentos con la densidad no molecular. Intente aumentar o disminuir la densidad de su cuerpo. Aplique presión a su brazo. ¿Puede sentirlo?
- Toque un objeto en su nuevo entorno. ¿Lo siente? ¿Tiene densidad o lo atraviesa con la mano?
- Pida visitar y comunicarse con un ser querido «desaparecido».
- Observe con atención la estructura energética de su «nuevo cuerpo».
- Efectúe experimentos con la energía no molecular. Observe las causas y los efectos, la gravedad, la inercia y las singulares fuerzas energéticas que existen en el nuevo entorno.
- Mientras está fuera del cuerpo, tome nota de sus pensamientos más frecuentes. ¿Afectan de algún modo el entorno que lo rodea? Ahora, concéntrese en un solo pensamiento. ¿Cómo afecta al entorno su concentración? Pida una cualidad específica, por ejemplo, mayor comprensión o mayor visión. Observe los cambios que ocurren en su capacidad de percepción.
- Examine el horizonte. ¿Cuán lejos puede ver? ¿Cambia el entorno mientras usted observa?
- Pida que aparezca ante usted una forma específica, por ejemplo, una silla. ¿Aparece? De ser así, ¿posee ese objeto densidad tridimensional? Ahora, pida que desaparezca el objeto. ¿Ocurre así?
- Investigue las posibilidades de realizar una exploración espacial sin los límites de una nave espacial convencional.
- Desplácese a su lugar físico favorito *y* observe *y* registre el entorno y los sucesos.
- Vea la posibilidad de explorar sus vidas anteriores.
- Conozca y comuníquese con un guía o un residente no físico.
- Explore la existencia del sexo en un estado vibratorio diferente.
- Pida experimentar su yo superior, su alma (esto es muy recomendable).
- Observe su vida -el pasado, el presente y el futuro probable- desde un punto de vista más amplio.
- Pida comprender y resolver un problema físico que le cause dificultades.
- Observe y explore el origen de la materia tal como la conocemos.
- Pida explicaciones o aclaraciones para alguna pregunta difícil.
- Pida observar el origen y el propósito de su realidad actual.
- Pida ver y comunicarse con un ángel bíblico.

- Explore y experimente el «Paraíso» o los niveles vibratorios no físicos del universo.
- Intente trasmitir energía curativa a un amigo o compañero físicamente enfermo. Observe y registre los resultados.
- Observe con atención la conexión entre su cuerpo energético y su cuerpo físico. ¿Existe alguna conexión visible?
- Pida con firmeza ver la verdadera esencia de las formas energéticas que lo rodean. Observe los cambios que ocurren en su entorno.
- Pida observar un pensamiento: su forma, su funcionamiento y sus características.
- Formule cualquier pregunta y prepárese para «experimentar» las respuestas. Observe su cuerpo físico desde una perspectiva más amplia.
- Experimente, explore y comience a trazar el universo multidimensional.
- Manipule la energía (la forma) mediante la concentración consciente de sus pensamientos.
- Explore con un compañero (una experiencia de comprobación muy recomendable).
- Pida observar el nacimiento de un niño desde una perspectiva no física.
- Explore la posibilidad de viajar en el tiempo y las posibilidades del tiempo y la existencia secuenciales.

PREGUNTAS ACERCA DE NUESTRA EXISTENCIA

Históricamente, todas las exploraciones y los descubrimientos importantes comenzaron con una pregunta. ¿Qué hay al otro lado del océano? ¿Qué hay al otro lado de nuestro sistema solar? Ahora, cada vez con más intensidad, nos formulamos preguntas cada vez más profundas. ¿Qué hay al otro lado de la materia? ¿Qué tipos de energía y de vida existen más allá de nuestra visión tecnológica actual?

La exploración extracorporal hace surgir muchas preguntas -tantas que la lista alcanzaría para llenar un cuaderno. La siguiente es una breve muestra de preguntas que confío en que respondan los exploradores extracorporales si están dispuestos a dedicarles la energía y el tiempo necesarios. Estas preguntas son excelentes áreas de investigación para la exploración con un compañero o en grupos.

¿Cómo son los entornos no físicos?
¿Cuál es su estructura?
¿Por que sólo algunos entornos responden a los pensamientos?
¿Existe un tipo de gobierno universal no físico?
¿Hay leyes o reglas?
¿Existen castigos por no cumplir las reglas?
¿Existe una fuerza policíaca universal?
¿Qué son los ángeles?
¿Existe una jerarquía no física o espiritual?
¿Dios se comunica o interactúa con los seres no físicos?
¿Cómo viven los seres no físicos?
¿Cómo es su día normal?
¿Hay algo que se parezca a la existencia física?
¿Existen ciudades, pueblos, comunidades o naciones?
¿Siguen existiendo culturas, grupos étnicos o razas?
¿Cómo afectan o influyen los centros energéticos (chakras) de nuestro cuerpo en nuestra vida diaria?
¿Cómo funcionan nuestros centros energéticos y cuerpos no físicos en cuanto a sistema energético?
¿Cuál es la relación entre los centros energéticos y nuestra capacidad para lograr experiencias extracorporales?
¿Puede nuestro cuerpo energético asumir cualquier forma?
¿Las enfermedades y los padecimientos físicos son el resultado molecular de perturbaciones energéticas no físicas?
¿Durante qué momento del embarazo entra la consciencia (el alma) al feto?
¿Varía esto de una persona a otra o es universal?
¿Pueden curarse o controlarse las enfermedades físicas mediante ajustes energéticos realizados en la

subestructura no física de una persona?

¿Puede prevenirse o cambiarse un suceso o desastre futuro afectando y ajustando la subestructura energética invisible del universo?

¿Es posible analizar, interpretar y predecir los sucesos físicos futuros observando las interacciones energéticas que existen en el interior del universo?

¿Podemos viajar en el tiempo cuando estamos fuera del cuerpo?

¿Es posible que los sucesos que ocurren en el tiempo sean en realidad simultáneos?

¿La reencarnación es una realidad?

¿Es un sistema evolutivo?

¿Cómo funciona?

¿Existen realmente los ángeles?

De ser así, ¿cómo son?

¿Cuál es su función?

¿Son una especie no humana?

¿Existen los Paraísos Bíblicos?

¿Cómo es en realidad el Paraíso?

¿Cuántos Paraísos hay?

¿En que difiere uno de otro?

¿El Paraíso Bíblico son las dimensiones interiores del universo?

¿Dios interactúa con la evolución humana o es un sistema automático de desarrollo?

¿Cuál es nuestra verdadera forma o esencia, en caso de que exista?

¿Por qué usamos estos cuerpos biológicos temporales?

¿Qué esperamos aprender o ganar?

¿Cómo es el interior del universo?

¿De qué está hecho?

¿Es una serie de dimensiones energéticas?

¿Hay una frontera perceptible entre las diferentes dimensiones energéticas?

De ser así, ¿cuál es esa frontera?

¿Cómo funciona?

¿Cuál es su propósito?

¿Qué son los milagros?

¿Son la alteración y la reestructuración de la subestructura energética no física del universo?

¿Cómo son las personas cuando duermen o sueñan?

¿Flotan ligeramente encima de sus cuerpos?

¿Los sueños son creaciones internas o nuestra interpretación inconsciente de los sucesos no físicos?

¿Quienes sueñan normalmente se separan de sus cuerpos físicos?

¿Cómo se relaciona la evolución de nuestra especie con las experiencias extracorporales?

¿Las experiencias extracorporales son un paso evolutivo de nuestra especie?

¿La evolución es en realidad el traslado de la consciencia desde simples organismos físicos hasta estados del ser no físicos cada vez más complejos?

¿Qué ocurre en realidad en la muerte física?

¿A dónde vamos?

¿Es la muerte una parte natural de nuestra evolución?

¿Por qué estamos aquí?

¿Tenemos una meta o un plan específico (inconsciente) en el que estemos trabajando?

¿Seleccionamos a nuestros padres?

De ser así, ¿por qué y cómo se hace eso?

¿Existen alimentos no físicos?

¿Son necesarios para la supervivencia?

¿Continúan después de la muerte las familias y las relaciones similares a lo físico?

¿Existe el sexo semejante al físico?

¿Se conciben bebés no físicos?

Las preguntas que se pueden hacer son interminables. Las respuestas a todas ellas simplemente están en espera de que ampliemos nuestra visión más allá de la capa molecular densa del universo. Esto no es una

teoría, sino un hecho' evolutivo de nuestra existencia. Para muchos de nosotros, ha llegado el momento de avanzar más allá de los límites físicos que nos rodean. Este paso es la transición y la evolución lógica que experimentaremos en un futuro cercano.

PREGUNTAS Y COMENTARIOS

¿Pueden comprobarse las experiencias extracorporales?
Sólo el participante puede comprobar las experiencias extracorporales. Las férreas conclusiones que mantienen muchos investigadores resultan completamente arcaicas y sin sentido a la luz de una sola experiencia personal. Muchas personas intentan con desesperación adaptar este singular estado de consciencia a su modelo aceptado de la realidad. Por ejemplo, varios eruditos han concluido que las experiencias extracorporales son en realidad sueños lúcidos; estas conclusiones se adaptan de manera conveniente a sus conceptos tradicionales.

¿Qué se siente al separarse del cuerpo físico ?
Muchas personas mencionan una sensación vibratoria muy energética y un adormecimiento físico temporal durante la separación; a menudo perciben también zumbidos, murmullos o sonidos atronadores. Estos sonidos y sensaciones normalmente desaparecen después de una separación completa.

¿Cómo es el entorno extracorporal?
El entorno percibido depende de la frecuencia (densidad) vibratoria del participante. Muchas personas informan de un entorno similar al físico. Este entorno no se corresponde necesariamente con el entorno físico inmediato.

¿Cuánto tiempo se requiere para tener una experiencia extracorporal?
Cada persona es diferente; sin embargo, un gran porcentaje de quienes practican técnicas a diario mencionan lograr una experiencia en menos de treinta días.

¿Por qué debo invertir mi tiempo y mis esfuerzos en la exploración extracorporal?
El único modo de conocer algo totalmente es experimentarlo uno mismo; lo demás es teoría, especulación y creencia. La exploración extracorporal nos ofrece la oportunidad única de experimentar y explorar más allá de los límites de nuestros sentidos físicos. Nos brinda la capacidad de obtener un conocimiento directo de nuestra existencia.

¿Cómo será mi «nuevo» cuerpo?
Casi todas las personas mencionan un duplicado de su cuerpo físico de energía superior. La forma que experimentamos es el resultado directo de nuestras expectativas y nuestras creencias. En general, casi todas las personas se ven a sí mismas como aparecen en el mundo físico.

¿Podré ver, escuchar y sentir como ahora?
En sus primeras exploraciones extracorporales, lo más probable es que experimente su entorno con una percepción similar a la física. Nuestra capacidad de percepción está relacionada con nuestras expectativas; cuanto más dispuestos estemos a ampliar las percepciones más allá de nuestros sentidos físicos, más capacidad estará a nuestro alcance. Por ejemplo, hay personas que refieren una visión de 360 grados, la agudización del sentido del oído y la capacidad de leer los pensamientos.

Durante mis experiencias extracorporales en ocasiones me siento desincronizado y tengo dificultad para ver o moverme. ¿Cómo puedo superar esta limitación?
Esto sucede a menudo. Para aumentar su claridad y movilidad, simplemente pida (en forma verbal o mental) consciencia completa: «ahora, consciencia absoluta» o «claridad». La capacidad o percepción personal que necesita para mejorar su experiencia extracorporal la obtendrá mediante una petición firme. Repita su petición las veces que sea necesario y recuerde expresarla con firmeza para obtener resultados inmediatos.

¿Una experiencia extracorporal cambiará mis creencias religiosas?

De acuerdo con un estudio extenso realizado con 350 participantes y publicado en 1992 por el Dr. Melvin Morse, «las experiencias extracorporales no parecen alterar los valores que profesa cada persona». Muchos mencionan incluso que confirmaron y fortalecieron sus creencias religiosas mediante sus experiencias extracorporales.

¿Qué es esta luz radiante mencionada a menudo durante una experiencia cercana a la muerte?
Es la luz (de frecuencia superior) de las dimensiones internas, observada por alguien que no está acostumbrado a su brillo. Normalmente se ve que la luz emana de la entrada a un túnel.

Qué es el aura humana?
Es el campo energético que emana de todas las formas de vida.

Qué es el efecto túnel que se menciona a menudo en las experiencias cercanas a la muerte?
Es la abertura de la primera membrana energética interior. Ocurre de manera automática cuando muere una persona y se desplaza al interior del universo multidimensional. El túnel se cierra inmediatamente después que la persona pasa a la siguiente dimensión.

¿Existe el cordón de plata bíblico?
El concepto bíblico del cordón de plata es exacto. De acuerdo con mis observaciones, no es realmente un cordón, sino una sustancia fibrosa y delgada con un aspecto similar a una telaraña. El cordón de plata parece funcionar como una conexión entre el cuerpo físico y el primer cuerpo energético interior. Aunque se desconoce su funcionamiento completo, es lógico que sirva como un conducto energético interior. Una cosa es cierta, cuando se rompe el cordón, la vida biológica termina,

¿Los animales tienen alma?
Claro que sí. Ninguna criatura viviente puede existir sin alma (energía consciente). Para ser más precisos, el alma posee y usa un vehículo biológico, y no a la inversa.

¿Cuál es el propósito de la existencia física?
La existencia física nos permite aprender partiendo de la experiencia. En cierto modo, la dimensión física es un entorno molecular lento, conveniente para aprender a desarrollar la consciencia. Los desafíos personales que encontramos en nuestra vida biológica son las lecciones que necesitamos para nuestro desarrollo personal. Aprendemos siendo y haciendo, a través de la experiencia directa.

¿Cómo puedo saber la dimensión o el nivel energético que exploro?
En general, cuanto más parecido sea el entorno inmediato a su entorno físico, más cerca se encuentra de la dimensión física. A medida que eleva su frecuencia vibratoria, automáticamente penetrará en las dimensiones no físicas. Los entornos que se perciben se vuelven cada vez menos densos y responden cada vez más al pensamiento a medida que usted se aleja de la materia.

¿Pueden resultar dañinas las experiencias extracorporales?
No. Son una experiencia natural mencionada en todas las culturas y sociedades del mundo. Durante veinte años de investigación personal, no he sabido de nadie que haya sido dañado o lastimado de algún modo.

¿Pueden usarse drogas para inducir una experiencia extracorporal?
La clave para lograr una experiencia extracorporal válida y productiva es la concentración *y* el control mental absoluto. Sin un control completo, las realidades interdimensionales que se experimentan durante las exploraciones extracorporales no pueden distinguirse con precisión de las alucinaciones o imágenes internas creadas por la persona. El control es la clave para lograr una experiencia productiva y significativa y es lo primero que se pierde cuando se usa cualquier tipo de sustancia que altera la mente. Creo que los exploradores no físicos no deben usar drogas. ¿Por qué contaminar su vehículo biológico cuando pueden obtenerse resultados eficaces en forma natural?

¿Es posible que no pueda regresar a mi cuerpo físico?
No. En miles de experiencias registradas no hay una evidencia de que ocurra tal cosa. Regresamos inmediatamente ante el más mínimo pensamiento acerca de nuestro cuerpo físico.

¿Puede alguien poseer mi cuerpo o mi mente cuando salgo de ellos?

No. Siempre hay una conexión energética interactiva entre su cuerpo físico y sus cuerpos energéticos interiores.

¿Cuál es el punto de vista oficial de la iglesia acerca de las experiencias extracorporales?

La Iglesia cristiana no tiene un punto de vista oficial o unificado en relación con la exploración extracorporal. He encontrado una amplia variedad de opiniones sobre este tema. Muchos teólogos consideran las experiencias extracorporales como una bendición espiritual única, una confirmación personal de la fe y las creencias religiosas. Otros se asombran y dudan de la posición de tales experiencias en su sistema de creencias. Algunos temen cualquier fenómeno que no comprenden y automáticamente clasifican las experiencias extracorporales como algo que se debe evitar. En la actualidad, cada vez más teólogos consideran que las exploraciones extracorporales son una profunda experiencia espiritual y una firme comprobación personal de la inmortalidad.

Cada vez que siento que voy a separarme de mi cuerpo, me abruma una ola de temor intenso. ¿Cómo puedo superar esto?

Esta ola de temor es una respuesta común e instintiva frente a una nueva experiencia. Uno de los mejores modos de superarla es repetir una afirmación como «estoy sano y salvo», «estoy protegido» o «estoy seguro y tranquilo». Será de utilidad cualquier declaración breve y positiva que lo tranquilice y le dé seguridad. Cuando la repita, aleje su atención de su cuerpo. Esto lo consigue fácilmente pensando en otra zona de su casa o diciéndose «me alejo flotando de mi cuerpo». Después de un par de experiencias, su temor disminuirá y terminará por desaparecer.

¿Es segura para todos la exploración extracorporal?

Sí, sin excepción. Pero quienes tengan problemas psicológicos agudos deben evitar esta forma de exploración. En general, las personas que tienen dificultades para abordar su realidad física sólo complicarán la situación introduciendo otras realidades en sus vidas.

¿Cuál es el paso más importante para conseguir un control completo y consciente en una experiencia extracorporal?

La clave es repetir la técnica de la claridad cada vez que su consciencia esté brumosa o desincronizada. Pida «¡claridad!»

¿Cuál es la diferencia entre los sueños y las experiencias extracorporales?

Para el participante, la diferencia es muy notoria. Durante una experiencia extracorporal, el participante es tan consciente como usted lo es en este momento. Por otra parte, los sueños se experimentan como una película de cambios rápidos proyectada dentro de su consciencia. En una experiencia extracorporal normalmente están presentes al menos tres factores que no se encuentran en un sueño: la consciencia de su ego, el control consciente de sus movimientos y el hecho de poder comprobar de manera consciente su experiencia.

Conclusión

El enorme potencial de la exploración extracorporal controlada bien puede ser el descubrimiento más importante del siglo XX. Sólo mediante la exploración más allá de nuestros límites físicos tenemos la esperanza de llegar a comprender algún día la esencia de nosotros mismos y de nuestro universo. En algún momento, nuestra especie evolucionará hasta no depender de los vehículos físicos y de la tecnología. Hasta entonces, los exploradores que se aventuren fuera de lo físico serán los únicos que irán más allá de los límites de la ciencia, de la religión y de sus percepciones físicas.

Una insaciable sed de conocimientos impulsa a un selecto grupo de exploradores a alejarse de la seguridad de su mundo físico. Estos ingeniosos aventureros exploran e identifican el universo más allá de la capa exterior y densa de la materia. Esta exploración y esta identificación de nuestro universo energético invisible es de importancia mundial. Sólo la exploración no física puede perforar la capa exterior densa de la materia y exponer la estructura subyacente invisible de nuestro universo. Es el momento de reconocer que las formas moleculares que se deterioran a nuestro alrededor no son la única realidad del universo. Es el momento de conocer la verdad existente tras la fachada molecular de la vida.

Más allá del alcance de nuestra visión existen vastos reinos de energía y de vida en espera de ser descubiertos. El siglo XXI será testigo de la exploración y el descubrimiento de la verdad de nuestra existencia: poder liberamos de las conclusiones y suposiciones de *los* demás para ver y saber por nosotros mismos.

Cada uno de nosotros se enfrenta a una decisión importante. Podemos adoptar una actitud complaciente, esperando y elevando plegarias para que nuestras creencias sean las correctas, *o* podemos decidirnos a explorar y descubrir *por* nosotros mismos. Formúlese esta pregunta, ¿qué puede perder ampliando su visión y su comprensión más allá de los límites de la materia?

Si decide explorar, moldeará su futuro, su evolución y su vida más allá de todas sus expectativas. Todos poseemos la capacidad otorgada por Dios para explorar y descubrir las cosas y las respuestas por nosotros mismos. Las respuestas no están ocultas, pero esperan pacientemente que las reconozcamos y las descubramos. La búsqueda interior de las respuestas relacionadas con nuestra existencia es la esencia misma del desarrollo y de la evolución humana. Nadie puede damos esto en mano ni citarlo de un libro.

Ante usted se encuentra una emocionante nueva frontera de exploración: incontables niveles de energía en espera de ser descubiertos. Tiene la rara oportunidad de ser uno de los pioneros, la oportunidad de explorar más allá de la capa exterior y densa del universo y ver la verdad por sí mismo. La aventura final lo espera y lo único que usted puede perder en ella son sus limitaciones.

Glosario

Afirmaciones: Declaraciones positivas repetidas en forma oral, mental o por escrito, en tiempo presente. Por ejemplo, «ahora estoy fuera del cuerpo».

Agujeros negros: Conductos energéticos interactivos que hay entre las dimensiones física y *no* física.

Alma: La consciencia pura que existe independiente de todas las formas o cuerpos energéticos; la esencia pura de todas las formas de vida. Las almas existen más allá de toda forma y sustancia que conocemos, pero usan las formas de energía para expresarse en las regiones (dimensiones) más densas del universo. Nuestro cuerpo físico actual es uno de estos cuerpos energéticos temporales utilizados por el alma para experimentar, explorar y percibir en esta dimensión exterior y densa del universo.

Ambiente energético: Es un término general que se emplea para describir un área no física específica dentro de una dimensión. Pueden existir incontables ambientes o entornos energéticos dentro de una sola dimensión.

Ambiente no de consenso: Las áreas no físicas del universo que parecen formadas y desarrolladas pero que en la actualidad ninguna energía consciente las sostiene ni las apoya. Responden con rapidez a los pensamientos concentrados de las personas.

Ambientes de consenso: Áreas del universo creadas y mantenidas por la consciencia grupal de numerosos habitantes no físicos. Estos ambientes se resisten a la energía del pensamiento individual.

Ambientes energéticos naturales: Áreas energéticas no formadas que actualmente no se ven afectadas por los pensamientos. La energía del pensamiento consciente y subconsciente las manipula con facilidad.

Apariciones: Habitantes no físicos que han reducido la frecuencia personal de sus cuerpos energéticos y son temporalmente visibles en el mundo físico.

Aura: El campo energético que emana de todas las formas de vida.

Catalepsia: La experiencia de no poder mover el cuerpo físico. Esto ocurre en ocasiones durante la separación del cuerpo físico y el regreso a él. Es una situación temporal que se produce cuando nuestro cuerpo energético está desfasado con nuestro cuerpo físico. Por lo general, las sensaciones físicas se reestablecen en un minuto o menos.

Continuidad de consciencia: La consciencia que se extiende desde un origen no físico a través de numerosas frecuencias energéticas hasta expresarse en la dimensión física exterior.

Cordón de plata: El término bíblico tradicional para la conexión no física entre el primer cuerpo energético interior y el cuerpo biológico. En muchos aspectos, es similar a un cordón umbilical energético capaz de estirarse distancias enormes. Aunque no se ve como un cordón, sino como delgados filamentos fibrosos que conectan al cuerpo biológico con su contraparte no física más densa.

Cuerpo energético: Término general para designar la forma no física o espiritual que experimentamos al estar fuera del cuerpo. Los cuerpos energéticos son necesarios para que funcione la consciencia (el alma) dentro de las diversas frecuencias no físicas del universo.

Dimensiones energéticas: Frecuencias o sistemas energéticos del universo separados y estables; universos energéticos separados que existen en determinadas frecuencias. Las dimensiones energéticas se separan entre sí por sus frecuencias vibratorias individuales y únicas. Por ejemplo, el universo físico es una dimensión energética.

Estado hipnagógico: El estado sutil de consciencia que se experimenta entre el sueño y la vigilia. Cada vez que nos dormimos pasamos por este estado creativo, en el que las imágenes mentales son especialmente vívidas.

Estado vibratorio: Las vibraciones *y* los sonidos internos mencionados durante las etapas preliminares de una experiencia extracorporal. Los zumbidos y los murmullos pueden ir acompañados de vibraciones, adormecimiento y catalepsia.

Experiencia cercana a la muerte: Un tipo de experiencia mencionado por millones de personas que habían sido declaradas clínicamente muertas y después resucitaron. A menudo experimentan una separación de su cuerpo físico, un desplazamiento por un túnel que conduce a una luz brillante, y un ambiente nuevo.

Experiencia del túnel: La abertura temporal de una membrana energética. Esta abertura energética se menciona a menudo durante las experiencias cercanas a la muerte.

Experiencia extracorporal (EE): Cuando la consciencia se separa de su vehículo biológico temporal. También se denomina proyección astral, etérea o mental.

Experiencias en serie: Numerosas experiencias extracorporales que ocurren una tras otra. Son experiencias normales y se asemejan a entrar y salir del cuerpo. Las experiencias en serie se mencionan a

menudo durante las enfermedades físicas y cuando se acerca la muerte física.

Formas de pensamiento Energía no física formada por los pensamientos. Estas formas, que pueden parecerse a cualquier cosa que alcancemos a imaginar, responden *a* la energía concentrada de los pensamientos. La densidad y la duración de estas formas de pensamiento varían notablemente; sin un refuerzo continuo del pensamiento, se descomponen con lentitud y se convierten en nubes naturales de energía no física.

Formas de vida físicas: Vehículos celulares temporales (vida biológica) que utiliza la consciencia (el alma) para expresarse en la dimensión exterior y densa del universo. Se requieren vehículos físicos para experimentar, explorar e interactuar en la dimensión física, igual que se requieren vehículos no físicos para experimentar y explorar en las dimensiones no físicas.

Habitantes no físicos: Cualquier ser viviente que exista en las dimensiones no físicas, sin un cuerpo físico actual.

Membrana energética: Es el punto de convergencia de dos sistemas energéticos (frecuencias energéticas) diferentes; la barrera o límite energético que separa dos dimensiones o sistemas energéticos.

Primer cuerpo energético La forma no física que se experimenta a menudo al estar fuera del cuerpo. Esta forma energética, aunque invisible para la tecnología actual, tiene una densidad y una frecuencia muy cercanas al cuerpo físico. En la literatura metafísica tradicional se le denomina cuerpo astral o etéreo.

Radiación humana: Una singular sensación de energía que emana de un ser humano cuando está fuera del cuerpo.

Radiación no humana: Emanaciones energéticas únicas e inconfundibles que surgen de seres no físicos que nunca han tenido una experiencia humana física.

Segundo cuerpo energético: Una segunda forma energética, menos densa que el primer cuerpo energético, que existe en una frecuencia superior (más fina) que el primer cuerpo no físico. Su frecuencia interna corresponde a la segunda dimensión energética interior.

Sueño lúcido: Un sueño en el que está presente un cierto grado o porcentaje de consciencia.

Transferencia del pensamiento: El método universal de comunicación que se utiliza en las dimensiones no físicas. Normalmente esta comunicación se experimenta reconociendo una progresión de imágenes vívidas que entran en la mente. Estas imágenes comunican emociones y pensamientos al mismo tiempo.

Universo físico (dimensión física): El universo visible; la capa exterior densa del universo multidimensional completo. La dimensión física sólo representa una mínima fracción de todo el universo (menos del 1 por ciento).

Universo multidimensional: Todo el universo, visible e invisible; una continuidad de energía formada por una cantidad desconocida de frecuencias o niveles energéticos. A medida que exploramos hacia el interior y nos alejamos de la materia, las dimensiones energéticas interiores no físicas se vuelven cada vez menos densas y responden más a los pensamientos. El universo físico visible es la capa molecular exterior y densa de todo el universo.

Visualización: El proceso de crear imágenes mentales para un propósito específico.

Índice

FIN